ulisses.com.pt

# JDE 76
ANO XIII

JORNAL DE ESPIRITISMO

MAIO . JUNHO . 2016

JORNAL BIMESTRAL DA ASSOCIAÇÃO DE DIVULGADORES DE ESPIRITISMO DE PORTUGAL

DIRETOR . ULISSES LOPES | PREÇO € 0.50

PUBLICAÇÕES PERIÓDICAS

AUTORIZADO A CIRCULAR EM INVÓLUCRO FECHADO DE PLÁSTICO OU PAPEL

PODE ABRIR-SE PARA VERIFICAÇÃO POSTAL

ctt correios

TAXA PAGA
PORTUGAL
AVENIDA (BRAGA)

10 Atualidade

## Espiritismo e ecologia: afinidades

Dinamizado pela Associação de Divulgadores de Espiritismo de Portugal o curso básico de espiritismo conta com mais um caderno que explora as afinidades entre a doutrina espírita e a ecologia. Para alguns poderá parecer até estranho, mas a verdade é que o espiritismo é uma doutrina transversal a inúmeras áreas de conhecimento. Porque deveria ser diferente em relação à ecologia e ao ambiente? Saiba mais nas páginas interiores...



8º CONGRESSO ESPÍRITA MUNDIAL

# Quando o erro desencarna

foto ulisses.com.pt

A turma do curso básico de espiritismo naquele dia contava mais de 20 pessoas presentes, apesar do frio. Gente valente, interessada!
O coordenador da reunião naquela hora expunha o conceito das leis naturais, «insculpidas na consciência», a partir do livro terceiro de «O Livro dos Espíritos». Num momento da exposição comparava o erro e o ser humano, e gizava um caminho evolutivo sem maniqueísmo, quando o suposto mal e o suposto bem matam zonas cinzentas.
Naquele dia não se vestira nem de lapso nem de equívoco o dito erro. De pecado? Nem pensar! Mas nem por isso a sua estrutura se transmutava.
Para dar algum ritmo à exposição, indagou: "Quantos corpos tem o ser humano?".
Resposta prevista, sem coro: "Temos corpo físico e perispírito" ou corpo espiritual.
Como se sublinhasse uma frase do texto de apoio, o expositor alertou: "Os nossos erros, mais leves ou mais graves, são como um espírito que tem um corpo. Se o corpo é o cenário da experiência colhida, o espírito do erro é o ensinamento, a parte boa, que podemos extrair, a fim de não necessitarmos de o repetir."
Vivemos numa sociedade que exacerba a culpa e parece que o nosso inconsciente faz questão, como se prevenisse males maiores, de carregar tudo isso e mais qualquer coisa em cima dos ombros.
Já bastava o peso do corpo físico no final de um dia de trabalho.

## Quem ensina dá o que sabe. Quem aprende ganha mais alguma sabedoria.

Algures num texto antigo lê-se: «Misericórdia peço, e não sacrifício», uma verdade dita como se Deus tivesse voz antropomórfica.
Sabe-se que o que fazemos tem consequências, mas acabam por se abrir vias de compensação. Não resolve cortar a mão que fez asneira, se essa mão pode vir a amparar, a iluminar, a compensar.
A punição vem de vetustos horizontes evolutivos, já passados há milénios, embora infelizmente atuais. Hoje, estamos a virar a folha e aprendemos que, melhor do que punir, é ensinar, e melhor ainda: aprender.
Quem ensina dá o que sabe. Quem aprende ganha mais alguma sabedoria.
É como aprender na escola primária depois dos ditados. Identificado o lapso, vai o aluno deixando de errar. Mais tarde, aprendizado feito, dificilmente volta a equivocar-se.
O erro sem corpo faz-se luz.
Percebe-se por isso que não precisamos de automutilação psicológica ou espiritual se utilizarmos esse mesmo tempo para criar progressivamente atitudes de sinal positivo – compensar, pensar bem de outrem, agir bem, em harmonia com as leis naturais que regem a natureza humana – que aos poucos consigam sedimentar pequenas luzes na própria consciência.
A passagem da Terra na escala dos mundos de planeta de provas e expiações para planeta de regeneração faz-se por dentro do ser, e também passa por aqui.
Não carece o erro nem de palmatória nem de chicotada. Também não deve ser aplaudido.
É como a velha balança de dois pratos. Se põe cenouras num, vai colocando o mercador pesos de medida predefinida no outro, até equilibrar.
Todos os nossos erros, lapsos e equívocos do passado e do presente pedem agora que se deixe os seus corpos nesse passado e tratemos de reter essa luz, a aprendizagem que oferecem, virados para o presente e o porvir.
Com o erro a desencarnar, revê-se o padrão da partida de algum de nós que, finda a sua passagem na Terra, deve desligar-se do corpo físico tranquilamente, assumindo a sua veste (corpo) espiritual, com novas possibilidades, num roteiro de abertura a um mundo bem maior.
Possa também nestas páginas encontrar maior leveza no corpo das ideias, o dito suporte material, e abraçar com consciência as luzes que os colaboradores se esforçaram para aqui partilhar consigo.
Por isso, desejamos-lhe boa leitura!

foto ulisses.com.pt

# O jovem e o cego

Vinham dois homens a caminhar.
Um era jovem, trazia no rosto os sinais da inexperiência. Olhos vivos e atentos a tudo, como a querer aspirar a vida num só fôlego. Tencionava modificar o mundo, revolucionar a sua época, ensinar o muito que julgava saber.

## Muitas vezes, os olhos enganam. Não basta vermos, é preciso, enxergamos mais além.

O outro trazia no semblante as marcas do tempo. Já não queria tomar o mundo, contentava-se em aprender mais um pouco, aqui e ali, e analisar sereno as experiências que a vida lhe apresentava. Tão pouco desejava deixar as suas marcas nos homens e no que o rodeava. Não queria discípulos, nem seguidores. Não pretendia modificar a ninguém, a não ser o seu próprio eu. Era cego de nascença.
Porém, apesar de ter fechados os olhos do corpo, possuía abertos os da alma.
Vinham em silêncio, quando o jovem, surpreso, exclamou:
- Um papagaio! Um papagaio no céu!
- Estás tão alegre em vê-lo, ainda que distante. Porquê? – perguntou o cego.
- Claro! Todas as vezes que vemos um papagaio destes, uma só ideia nos assalta a alma: a ideia da liberdade. E quem não valoriza a possibilidade de sentir-se livre? – disse o jovem.
- Liberdade? Estranho, para mim esse papagaio tem outro significado.
- Outro significado? Como? Sabes o que é um papagaio?
- Sim, meu amigo. Sei o que é um papagaio, pandorga, como queira chamar-lhe. Mas, para mim, tal objeto lembra-me responsabilidade e bom senso.
- Não entendo.
- O exercício da liberdade é complexo e fundamental na vida. Como o papagaio, só podemos alçar voos mais altos se a prender-nos ao solo tivermos um fio resistente e mãos hábeis que manipulem com acerto. Tais instrumentos são a responsabilidade e o bom senso. E só fazendo uso de tais ferramentas que dirigem e orientam o nosso voo, podemos ter a certeza de que estamos a fazer bom uso da liberdade que nos é concedida. É a segurança de que o papagaio precisa para subir... subir... Assim o limite para os nossos passos não é o espaço que nos rodeia, mas o comprimento do fio que nos prende ao solo, ou seja, a certeza que possuímos e de que estamos a utilizar a nossa liberdade de acordo com as normas que ditam o bom senso e a responsabilidade que já adquirimos. Muitas vezes, os olhos enganam. Não basta vermos, é preciso, enxergamos mais além.
O jovem deu o braço ao cego, calou-se e, no seu silêncio, entregou-se à reflexão.
O moço é o instinto primeiro; o velho é a sabedoria. O instinto impulsiona, a sabedoria guia.

Autor desconhecido – texto em circulação na internet

# "Padeço de insónias"

Achamos por bem partilhar com os leitores algumas questões que vão chegando por e-mail: quem sabe não tem uma dúvida parecida?

foto arquivo

Viver em paz

Gabriela é estudante na cidade do Porto e envia-nos uma mensagem peculiar.
Vêm estas palavras à luz da imprensa porque a questão com que nos interpela é invulgar – o conflito israelo-palestiniano.
Com frequência, os e-mails recebidos colocam questões pessoais centradas em problemas emocionais ou supostamente de natureza mediúnica com que as pessoas se debatem.
Contra a corrente, na noite de 8 de janeiro, Gabriela explica: «**Conheço o básico da doutrina espírita. Visitei pela primeira vez um centro espírita em 2003 (o Núcleo Espírita Cristão, no Porto). Costumo frequentar o Centro Espírita Caridade por Amor e sou voluntária no Coração da Cidade, na cidade do Porto**».
Continua: «**Feliz por conhecer esta doutrina, porque me ajuda a ver as dificuldades da vida de outra forma e porque me anima e me dá forças a tornar-me numa pessoa moral e eticamente melhor**», «**para mim, a doutrina espírita tem toda a lógica. Mas a razão pela qual decidi enviar este e-mail é uma simples questão: Que posição tem o espiritismo sobre a questão Israelo-palestiniana? Se pudesse falar com um muçulmano palestiniano e com um hebreu israelita, que conselhos lhes daria para que ambos conseguissem viver em paz?**
**O motivo destas duas questões é que elas fazem parte de um trabalho académico (sobre a problemática israelo-palestiniana) que eu estou a realizar para obter o grau de licenciatura.**
**Agradecia, se possível, a vossa resposta, assim como a autorização, caso seja necessário, para eu a publicar no trabalho académico**».
Na resposta, justificámo-nos:
«Olá Gabriela. Não dominamos esse assunto, pelo que apenas poderemos responder de forma genérica.
Supostamente, um dos motivos que tornam esses territórios tão desejados tem a ver com tradições histórico-religiosas.

## Uma coisa é certa: ninguém apagará fogo com álcool. Nesse ponto, a maior força do mundo é a educação.

Jerusalém, por exemplo, vista como cidade santa, não serve de pretexto para a guerra apenas hoje. Já as Cruzadas medievais pelejavam no mesmo sentido, como se o Reino dos Céus fosse um território e não um estado de consciência.
O direito à autodeterminação dos povos é inquestionável, mas a verdade é que exclui o menosprezo e a invasão de território onde já vivem populações.
Na ótica espírita, o egoísmo é uma das grandes chagas de que a humanidade tarda em livrar-se e será ele que está na base de todos os conflitos, qualquer que seja a sua dimensão.
A coexistência pacífica é uma meta viável e se calhar é até desejada pela maioria das populações nessa região do Globo, mas há interesses que fomentam facilmente o conflito.
Os gestores do território, qualquer que seja o país, têm de prever muito bem as consequências do que deliberam, de modo a atenuar a violência.
Uma coisa é certa: ninguém apagará fogo com álcool. Nesse ponto, a maior força do mundo é a educação. Se as populações de qualquer faixa etária forem sensibilizadas no sentido da paz, procurando num relacionamento menos a competição mas sobretudo a colaboração, de forma continuada, isso poderá trazer resultados.
Caso contrário, iremos assistir ao longo do tempo a numerosos e difíceis circuitos cármicos entre os envolvidos, fazendo demorar o avanço evolutivo, até que se faça luz e percebam que qualquer ser humano pode deixar de progredir espiritualmente pela dor desde que opte pelo amor que, nos Atos dos Apóstolos, numa epístola de Pedro, é capaz de lavar todos os pecados».

Susana escreve por e-mail em fevereiro: «**Boa tarde, sigo as vossas comunicações há já algum tempo. Gostava de saber se me poderão ajudar. Há mais de dez anos que padeço de insónias e o problema está a agravar-se de ano para ano. Já tentei de tudo e nada funciona, inclusive medicação prescrita por psiquiatra. Mas não só, já fiz reiki, regressão, psicoterapia... nada funciona...**
**De que forma a vossa associação me pode ajudar? Tenho esperança que talvez o meu espírito acalme quando conseguir comunicar com a minha mãe que faleceu quando eu tinha 14 anos. Tenho estado mergulhada em grande tristeza desde então, com alturas melhores e piores mas nunca me recompus...**
**Porquê agora? Porque fui mãe há cerca de sete meses e esta limitação de não conseguir desligar e estar sempre alerta deixa-me exausta e prejudica a minha tarefa de maternidade. Se me puderem ajudar eu ficaria imensamente agradecida. Não sei se poderá ser uma solução, mas tenho de tentar!**
**Se me pudessem dar o contacto de alguém na zona de Lisboa que fosse idóneo e da vossa confiança, com capacidade mediúnica para me dar algumas respostas, agradecia muito**».
A resposta seguiu em dois dias: «Olá Susana. Compreendemos o problema que de forma tão aberta coloca e nos sensibiliza.
De facto, dormir bem é fundamental para qualquer pessoa andar tranquila e no pleno uso das suas capacidades.
É normal as mães, desde que nasce um filho, passarem a ter algumas noites mal dormidas. Faz parte da história da humanidade. Por outro lado, não é fácil encontrar amor maior neste ou no outro lado da vida, a vida espiritual.
Pergunta: «De que forma a vossa associação me pode ajudar?»
Não é simples. Somos uma associação de divulgação, não estamos no ramo da saúde.
Opina: «Tenho esperança que talvez o meu espírito acalme quando conseguir comunicar com a minha mãe».
Aí, perdoe a nossa sinceridade, sabemos que uma coisa nada tem a ver com a outra.
Sendo útil, e estando bem no plano espiritual, os nossos entes queridos interagem connosco com maior frequência durante alguns momentos do sono – quando nos exteriorizamos do corpo físico, dentro do possível – do que através de médiuns.
A mediunidade na prática espírita é utilizada para fins de interesse geral, não de modo particular. Se assim não fosse, haveria lugar a inúmeras mistificações.
Como não tem custos, já que as atividades espíritas são sempre gratuitas, aconselharíamos a que experimentasse frequentar uma associação espírita da sua região com que se afinize mais.
Neste "link" encontra várias moradas na região de Lisboa:
http://adeportugal.org/adep/index.php/centros-espiritas/pesquisar-distrito
Se nos permite, não deverá deixar de continuar a procurar ajuda médica, pois pode haver um problema de natureza orgânica que ainda não tenha sido detetado e que pode ser decisivo para voltar a ter um sono tranquilo.
No centro espírita pode receber passe magnético depois da palestra semanal e, com naturalidade, deixar a sua mente entrar em novas sintonias que sejam capazes de a ajudar a harmonizar mais o seu mundo interior.
Aproveite o amor que tem ao seu bebê. É um recurso fantástico de paz interior.
Disponha. Seguem as nossas saudações fraternas.


## FICHA TÉCNICA

**Jornal de Espiritismo**
Periódico Bimestral
**Director:** Ulisses Lopes
**Editor:** ADEP **Redator:** Pedro Pereira
**Maquetagem:** Pedro Oliveira
**Fotografia:** ulisses.com.pt e Arquivo
**Tiragem:** 2000 Exemplares
Registado no Instituto da Comunicação Social com o n.º 124325
**Depósito Legal:** 201396/03

**Administração e Redacção**
ADEP - Rua do Espírito Santo, N.º 38, Cave
Nogueira – 4710-144 BRAGA

**Assinaturas**
Jornal de Espiritismo
Apartado 161
4711-910 BRAGA
**E-mail**
jornal@adeportugal.org

**Conselho de Administração**
Noémia Margarido, Isaías Sousa

**Publicidade**
Apartado 161
4711-910 BRAGA
pub@adeportugal.org
**Propriedade**
Associação de Divulgadores de Espiritismo de Portugal

**ADEP**
NIPC 504 605 860
Apartado 161
4711-910 Braga
**E-mail:**
adep@adeportugal.org
http://www.adeportugal.org

**Impressão**
Oficinas de S. José – Braga

PORTUGAL
LISBOA - MEO ARENA
SALA TEJO
7 - 9 OUTUBRO 2016

8º CONGRESSO ESPÍRITA MUNDIAL

...em defesa da vida!

Gratos pela oportunidade de poder renascer, vivendo de forma leal e com amizade, evoluindo segundo as próprias escolhas e assumindo a responsabilidade do nosso livre arbítrio… aprendendo a encontrar o melhor em todas as situações, somos parte integrante e co-criadora no Todo universal… numa atitude conjunta e contínua… com a alegria de viver e de servir …

www.8cem.com

CEI FEP

# Congresso Espírita Mundial

**O auditório Tejo, do MEO Arena, em Lisboa, vai acolher entre 7 e 9 de outubro o próximo Congresso Espírita Mundial.**

Com inscrições limitadas a 2000 lugares, o auditório vai esgotar antes do término do prazo das inscrições, dada a procura das mesmas por interessados do nosso país e também de outras nacionalidades, nomeadamente do Brasil e de Espanha, da França e da Bélgica, do Reino Unido e da Alemanha, da Argentina e da Colômbia, entre tantos outros países.

A organização deste evento de cariz internacional está a cargo da Federação Espírita Portuguesa (FEP) que colabora com a Confederação Espírita Internacional (CEI), sediada na Suíça.

O tema central deste Congresso Mundial é "EM DEFESA DA VIDA"; vida, nas suas diversas formas e etapas.

Os oradores desdobram-no em conferências e mesas-redondas de espetro diverso, concretamente em subtemas como a prevenção do suicídio, do aborto, a vivência do amor ao próximo, apresentação de experiências decorridas em associações espíritas, experiências fora do corpo físico, aspetos da comunicação entre os planos de vida material e espiritual, vidas sucessivas, preservação do ambiente, etc., intercalados com momentos culturais de elevado nível de qualidade e oportunidades de convívio ao longo dos três dias: 7, 8 e 9 de outubro de 2016, entre as 9h00 e as 17h00.

Estar presente traz vantagens: a participação num evento mundial, em defesa da vida; permite adquirir conhecimentos nas conferências dadas por oradores nacionais e internacionais; partilhar valores e pontos de vista com pessoas das mais diversas partes do mundo; equacionar sistemas de valores existenciais; desfrutar de momentos culturais de qualidade.

Adiante-se que a Confederação Espírita Internacional (CEI) foi constituída em 28 de novembro de 1992, em Madrid (Espanha), e é o organismo resultante da união, de âmbito mundial, das associações representativas dos Movimentos Espíritas Nacionais.

Com a finalidade de apoiar e dinamizar os diferentes movimentos espíritas, a CEI atua através de coordenadorias regionais que têm como objetivo trabalhar em conjunto com os representantes de cada país.

Por sua vez, a Federação Espírita Portuguesa é uma associação sem fins lucrativos com personalidade jurídica constituída por associações espíritas portuguesas que configuram os chamados centros espíritas. Possui hoje cerca de 60 associados.

Qualquer pessoa interessada pode inscrever-se no 8º CEM e assistir às conferências e momentos culturais previstos no programa do Congresso. Pode inscrever-se através do site: www.8cem.com

MAIO.JUNHO.2016
JORNAL DE ESPIRITISMO . 05

# Ciclo de vida familiar e adolescência

**Porque é tão importante para as famílias a fase dos filhos adolescentes? Será porque é difícil lidar com adolescentes? Estão em transição para a idade adulta? Estão ainda em formação?**

foto ulisses.com.pt

O ciclo de vida de cada um acontece dentro do ciclo de vida familiar, que é o contexto primário do desenvolvimento humano e social.
Como célula social, a família é um sistema, no qual somos acolhidos na nossa individualidade espiritual, para o desenvolvimento pessoal e interpessoal.
"É possível reconhecer diferentes padrões na organização das famílias ao longo do tempo, assim como diversas formas de relacionamento entre seus membros. Apesar destas diversidades, podemos também observar muitas características semelhantes ao longo do ciclo de vida das famílias. Estas características semelhantes costumam ser chamadas de Fases do Ciclo de Vida das Famílias". Cesar, C.
Estas fases do ciclo vital não são consensuais, porém, de uma forma geral, os autores que se dedicam a terapia familiar definem etapas comuns à maior parte das famílias, e características que definem estas etapas.
Estas fases do ciclo vital também geram crises, chamadas zonas de transição, que são esperadas na passagem de uma para outra fase. A saber, poderíamos referir:
A 1.ª fase do casal - quando iniciam uma vivência a dois e trazem consigo, cada um, para além da sua individualidade, características pessoais, gostos que os definem, maneira de estar no mundo, a sua herança familiar, psicologicamente falando, através das tradições, marcas conscientes ou não, da educação de cada um. Nessa primeira fase, ocorre uma negociação do casal com essa herança familiar, promovendo uma diferenciação das suas famílias de origem, tentando assim formar uma identidade do casal. Nesta fase, podem surgir conflitos, quando um dos pares prima pelo autoritarismo, considerando que a sua família ou os seus valores são melhores ou mais dignos, afastando-se da lei de igualdade ensinada pelo espiritismo, mediante a qual todos nós, independentemente da cultura ou nível social, somos iguais aos olhos de Deus.
A 2.ª fase - caracteriza-se quando o casal deseja que se introduzam novos elementos na família, e que necessariamente alteraram a dinâmica do mesmo. Passam a ser 3 em vez de 2 numa relação familiar, com todas as interações que a maior ou menor afinidade reencarnatória irá introduzir na triangulação desta dinâmica relacional.
A 3.ª fase - quando esta criança vai para a escola até à adolescência, que implica uma adaptação, num exercício de desapego, bidirecional, dos pais para os filhos. Para alguns inicia aos 4 meses, para outros aos 3, 4 ou somente aos 5 ou 6 anos. Alguns estudos demonstram que o modo como as crianças se relacionam precocemente com esta instituição "Escola" tem relação com o modo como irão relacionar-se com outras instituições ao longo da sua vida, trabalho, figuras de autoridade e outras.
A 4.ª fase – vamos debruçar-nos com mais detalhe nesta parte, que é a dos filhos na adolescência. Uma fase centrífuga, em que a família se vira para o exterior. De notar que as três primeiras foram centrípetas, voltadas para dentro, das necessidades familiares.
A 5.ª fase – saída de casa dos filhos, ou "ninho vazio", que requer uma readaptação do casal a novas funções.
Última fase – casal só, quando há uma necessidade de redefinição da relação. A reforma, o processo de viver a velhice e preparação para a morte (desencarne). Aqui há uma necessidade de se adaptarem às novas funções e ocuparem o seu tempo, habitualmente com as outras gerações da família.
Porque é tão importante para as famílias a quarta fase, a dos filhos na adolescência? Seria porque é difícil lidar com adolescentes? Estão em transição para a idade adulta? Estão ainda em formação?
Cada fase marca a sua passagem através de zonas de transição e conflito, que nem sempre são pacíficas e requerem reajustes familiares.
Nesta fase, há várias tarefas ligadas ao desenvolvimento a cumprir:
- Tarefas ligadas à puberdade – acentuação das mudanças operadas no corpo, aceitação/integração de um papel sexual masculino ou feminino.
- Tarefas ligadas ao desenvolvimento pessoal, como aquisição da autonomia, redefinição de sistema de valores, antes plenamente identificados aos dos pais.
- Tarefas ligadas aos relacionamentos, quer com os pais quer com os pares.
- Tarefas ligadas à formação da identidade sexual e social e tarefas sócio- institucionais – relação entre si e as instituições, como a escola.
Evidencia-se que quanto melhor se faz a vinculação com as figuras parentais mais o adolescente se torna capaz de realizar o seu processo de separação e individualização e realização que lhes cabe realizar nesta fase. (Bolwby, 1983. Fleming 2015).
Na adolescência, segundo Coimbra de Matos (2002), o objeto de amor altera-se, passa dos pais para o seu grupo de pares. O adolescente vira-se para o exterior e para a necessidade de formar grupos e ter um sentimento de pertença. E é importante as famílias entenderem esse processo, sem sentirem que estão a ser preteridas, traídas ou esquecidas pelos seus filhos.
Enquanto na infância os grupos habitualmente eram do mesmo sexo, no início da adolescência estes grupos já começam a ser mistos e no final da adolescência (18/19 anos) já passam a ser díades, quando começam os namoros.
Os grupos dão-lhes suporte emocional, ajuda na resolução de conflitos, auxílio na identificação de pares (partilha de problemas, facilitação na resolução de conflitos), bem-estar psicológico e emocional.
O grupo de pares é indicado como um afeto mais protetor do que a coesão familiar e a flexibilidade familiar para a ideação suicida em jovens estudados em escolas portuguesas. (Pereira-Gouveia, M. 2015).
Nesta fase, também muda o estilo de comunicação do jovem e reorientam-se os seus interesses. O adolescente actualmente, e graças à internet, está constantemente conectado e se isso é facilitador da comunicação, também pode ser fator de risco e de exposição. O adolescente através da internet procura respostas, experimenta riscos, cria um novo conceito de regulação de distância, controla os acontecimentos, pode adquirir uma identidade provisória.
O adolescente tem outra relação com o tempo, que é mais imediata.
E isso requer todo um esforço de adaptação das famílias à sua linguagem, às suas necessidades, à gestão das regras familiares, ao controlo do risco.
Com estas dificuldades o adolescente poderá encontrar três estilos principais de famílias (Baumrind, 1991; Elder 1968; Strinberg 2005):
1.Famílias Autocráticas – aquelas em que os pais têm uma postura rígida, controladora; não permitem que os filhos tenham qualquer liberdade sobre as suas escolhas; menosprezam a opinião dos filhos. O ambiente emocional é frio e distante. As manifestações afetivas são poucas ou inexistentes. Não há diálogo.
Como consequência – os adolescentes são submissos, dependentes, pouco capazes de fazer escolhas. Pode-se dar o facto de não quererem fazer o que os pais querem por oposição.
2.Famílias Democráticas – aquelas em que os pais ensinam e explicam. Escutam e tentam compreender e esforçam-se para oferecer orientações através da razão. Permitem desenvolver comportamentos responsáveis.
Promove a individualidade e comportamentos pró-sociais. Como consequência, os adolescentes são mais autoconfiantes, mais autónomos.
3. Famílias Permissivas – aquelas em que os pais fazem poucas exigências aos filhos, raramente utilizam a força ou o poder para atingir os seus objetivos, mas cedem à manipulação.
Como consequência – os adolescentes são mais imaturos, indisciplinados, não reconhecem as regras, têm dificuldades de adaptação social e de orientação para objetivos.
Segundo a ética espírita, a família enquanto, núcleo social e base primordial da educação do espírito deve favorecer o espírito, o meio ideal para o seu desenvolvimento espiritual. Nela o jovem deverá encontrar como modelo ideal uma família que lhe permita a sua expressão com base no respeito, nas regras, na disciplina, mas também a possibilidade de construção e reconstrução de laços afetivos do passado e renovados através das ligações atuais.
E é também na adolescência que o verdadeiro caráter do espírito reaparece, com todas as suas tendências. "… permanece bom, se era fundamentalmente bom, mas sempre colorido com os matizes que estavam escondidos pela primeira infância". LE. Cap. VII.
"A Infância tem ainda outra utilidade: os espíritos só entram na vida corporal para se aperfeiçoar, para se melhorar; a fragilidade da pouca idade os torna flexíveis, acessíveis aos conselhos da experiência dos que devem fazê-los progredir. É então que se pode reformar o seu carácter e reprimir as suas más tendências. Esse é o dever que Deus confiou aos pais, missão sagrada pelo que terão que responder". ". LE. Cap. VII.
Como dizia Hermínio de Miranda, cabe-nos a compreensão de que "nossos filhos são espíritos", para que como pais possamos caminhar juntos, ajudando-os no caminho de evolução que nos foi permitido partilhar, juntando os ingredientes do amor, da tolerância, da abnegação, da paciência e da doação, para que a colheita seja mais feliz para todos no porvir, pois, adolescentes hoje, adultos amanhã, mas, espíritos sempre!

**Texto: Gláucia Lima, Psiquiatra, Terapeuta com Formação em Terapia Familiar e Abordagem Sistémica, Psicodrama; Terapeuta Transpessoal.**

# Aveiro: Grupo Espírita Centelha de Luz

Joana Pato, colaboradora da Associação Espírita Luz e Paz, de Aveiro, vai dar uma palestra dia 27 de abril, às 21h30, com entrada livre, no Grupo Espírita Centelha de Luz, da mesma cidade, subordinada ao tema «Caridade e amor: caminho para a paz». Esta associação fica na Rua Nova de Vilar - fracção B, 3810-196 Aveiro, tel. 910673787 e email ge.centelhadeluz@gmail.com.

# Açores: Associação Espírita Terceirense

Esta associação teve no seu calendário de palestras de março passado os seguintes temas: dia 1, «É fácil perdoar?». Dia 8, «A importância do Espiritismo para a Humanidade». Dia 15, «O que é a humildade?». Dia 22, «Pensar bem, agir bem». Dia 29, «Progresso moral e intelectual». Para saber mais pode visitar o site http://aeterceirensegeral.wix.com/aespiritaterceirense.

# Vale de Cambra: Encontro Nacional de Passistas

Realizou-se no dia 19 de março, sábado, o 7.º Encontro Nacional de Passistas, que decorreu no Centro Cultural de Macieira de Cambra, em Vale de Cambra.
Este evento teve início às 10h00 e encerrou pelas 18h00, tendo como tema central "O Passe: possibilidades e limitações".
A organização foi da Associação Cultural Espírita Mudança Interior, que contou com o apoio da Câmara Municipal de Vale de Cambra.

# Lisboa: Mude a sua mente e a sua vida mudará

Dia 10 de abril, domingo, das 10h00 às 15h30, decorreu um seminário subordinado ao tema "Mude a sua mente e a sua vida mudará", com Rui Marta, psicólogo clínico, espírita, e presidente do Centro Espírita Casa do Caminho – Lisboa.
O evento decorreu na Associação Espírita Rosa Branca, com sede na Rua dos Outeirinhos, s/ nº, 2430-277 Marinha Grande, Leiria. A inscrição foi gratuita.

# Palestra em Beja

Integrado no calendário de divulgação encetado pela Federação Espírita Portuguesa (FEP) para 2016, teve lugar na Casa da Cultura de Beja, no passado sábado, dia 13 de fevereiro, pelas 15h00, um encontro em que foi tratado o tema "Espiritismo: o que é?".

A sala, inesperadamente, encheu e as pessoas manifestaram o seu agrado pela forma como foi passada a mensagem, desmistificando a ideia associada à palavra "espiritismo". Alguns houve que questionavam no final "por que não se faziam mais encontros assim...".
Foi, de facto, uma oportunidade para reunir antigos elementos, já ligados à doutrina espírita em anos transatos e pessoas novas que surgem, trazidas por amigos, em busca de consolo e orientação espiritual em suas vidas.
Asseguraram a explanação: Vítor Féria e José Esteves Teiga, da FEP, e Reinaldo Barros do Centro Espírita Luz Eterna, de Olhão, com a colaboração local de J. Barradinhas.

# Porto: Vozes do outro lado da vida

Terça-feira, 15 de março, às 21h30, J. Gomes palestrou no Instituto do Pensamento Crístico (IPC), na Rua Rodolfo Araújo, n.º 162 - 1.º S/25, na cidade do Porto, subordinada ao tema "Vozes do outro lado da vida".
A exposição abordou, entre outras componentes, a ajuda prestada a entidades espirituais em dificuldade, fornecendo dados importantes para uma boa transição para a vida espiritual na viagem inevitável que todos faremos um dia.

# Alcobaça: Levando o Espiritismo à Escola

Sábado, dia 12 de março, às 16,00 horas, foi apresentada uma palestra pública alusiva ao tema: «Levando o Espiritismo à Escola».
A Doutrina dos Espíritos é uma ciência filosófica de consequências morais que consola à medida que esclarece a humanidade.
Duas alunas do ensino secundário resolveram apresentar os seus conhecimentos sobre a Doutrina dos Espíritos num trabalho escolar. Quem escutou conheceu-as e percebeu como e por que motivo o fizeram. Espiritismo é cultura.
O evento teve lugar na sede da Associação de Cultura Espírita de Alcobaça, na Rua da Padeira, n.º 4, no lugar de Casal do Rei - Alcobaça.

# Rio Tinto: Associação Cultural Espírita Fernando de Lacerda

Esta associação sem fins lucrativos dá palestras às quintas-feiras à noite, das 21h30 às 22h30, com entrada livre. Em março, o tema centrou-se em "O Evangelho Segundo o Espiritismo", de Allan Kardec.
O atendimento fraterno personalizado decorre às terças, quartas, quintas e sextas-feiras das 15h00 às 17h00. Pode fazer marcação pelo contato: 913545755. Esta associação fica na Rua da Ferraria, 615, 4435 – 250 RIO TINTO. Mais – https://acefl.wordpress.com ou http://www.facebook.com/acelacerda.

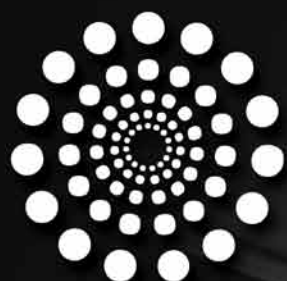
# Braga: aniversário da ASEB

**A Associação Sociocultural Espírita de Braga (ASEB) comemorou no passado dia 9 de abril, sábado, entre as 15h00 e as 19h00, mais um aniversário no teatro da Escola Sá de Miranda, dessa cidade. Foi o 31.º aniversário!**

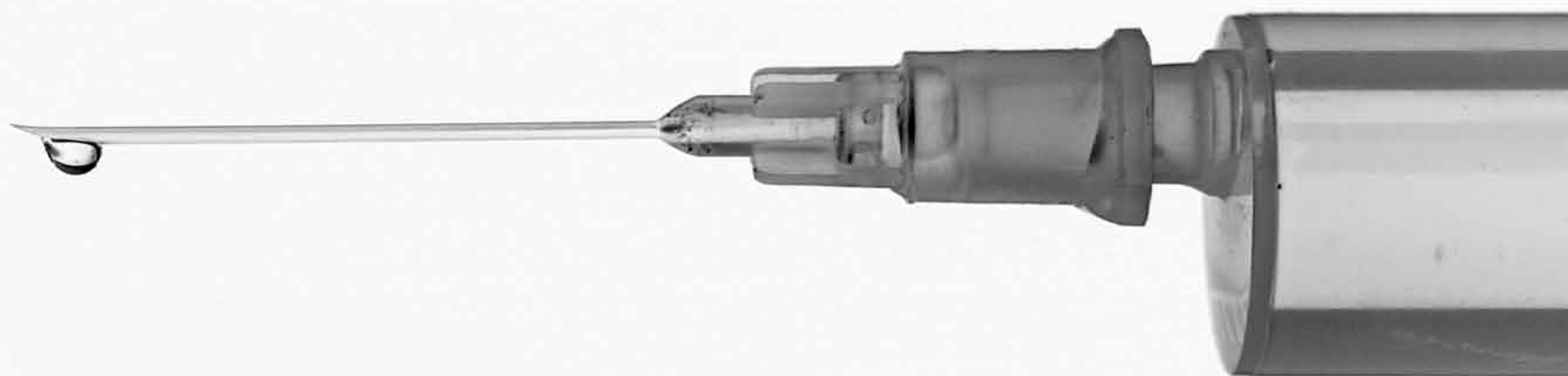
O programa, em volta do tema "Odisseia de uma Vida", fez-se num fio de equilíbrio entre palestras, música, vídeos e entrevistas, e contou com a participação de uma coletividade não espirita, em boa harmonia, concretamente a Associação Anti-Bullying: «Preparámos um evento cultural que pretendeu presentear todos os que quiseram partilhar este momento connosco», diz fonte da organização, e não foram poucos, pois o auditório encheu.

Continua: «Convidámos Regina Figueiredo, do Porto, que falou da fase adulta e da experiência da maternidade/paternidade. O Grupo Jovem da ASEB teve várias intervenções, quer em vídeo quer presencialmente em entrevistas sobre a fase da juventude e adolescência, enquanto, por sua vez, João Xavier de Almeida conversou com Dalila, entrevistadora, sobre a fase mais adiantada da vida.

Paulo Costa, presidente da jovem Associação Anti-Bullying com Crianças e Jovens, palestrou sobre o assunto e explicou quais as melhores formas de ajudar os jovens e adultos a apresentarem-se na sociedade sem temor do que são. Ficou no ar até uma ideia de colaboração interassociativa. Como não podia deixar de ser, houve ainda momentos de confraternização. Já conferiu no canal do youtube da ASEB se os respetivos vídeos estão disponíveis? Bem, se ainda não estão, estarão em breve.

fotos aseb

# Eutanásia: sim ou não?

**Tendo como destinatários os "mass media" em geral, está em circulação uma nota de imprensa relativa à eutanásia, enviada pela Associação Médico-Espírita do Norte (AME Norte).**

foto ulisses.com.pt

**Diversos estudos demonstram que o que custa verdadeiramente é suportar o "sofrimento sem sentido", independentemente de ser quantitativamente muito ou pouco.**

A ideia será alertar para o acréscimo relevante que o ponto de vista da doutrina espírita junta às demais análises deste tema. Na síntese, pois a AME Norte remete os interessados para um texto mais detalhado e, por consequência, mais extenso, lê-se como transcrevemos nas linhas que se seguem:

«Estando atualmente a eutanásia a ser discutida em Portugal, a Associação Médico-Espírita do Norte (AME Norte) reuniu e debateu o tema, tendo concluído que é seu dever comunicar o seu próprio ponto de vista.

Esclarecemos que a AME Norte agrega um grupo de médicos e de outros técnicos ligados à saúde que, fora da sua atividade profissional, se interessa por espiritualidade, considerando interessantes os dados proporcionados pela doutrina espírita.

É compreensível que quem defende a eutanásia sob o ângulo materialista da interpretação da vida – tema realmente difícil, mesmo para quem é profissional de saúde – o faça à sua maneira com intenção de poupar sofrimento a alguém em situações extremas e irreversíveis.

Centrados na ideia de uma autonomia absoluta que a lei não contempla, acreditam que a vida do ser humano termina com a morte do corpo físico e, ao afastarem o problema da sua percepção, ele parece desaparecer. Há, contudo, uma série de evidências que apontam no sentido da vida prosseguir numa dimensão espiritual, numa linha de continuidade, com o eventual prolongamento de sensações por tempo indeterminado, variável caso a caso.

Assim, depois de um estudo aprofundado, entendemos que o problema não deve ser visto de um modo que se nos afigura simplista.

À partida, na doutrina espírita há evidências que sugerem o seguinte: o facto do corpo físico do ser humano desaparecer com a morte apenas simula diante dos nossos olhos o desaparecimento do ser, prosseguindo este a sua vida na dimensão espiritual. É compreensível – não somos corpos físicos que têm uma alma, somos sim almas a colher temporariamente experiências de vida em corpos físicos.

As reuniões mediúnicas que se realizam com vista a auxiliar quem parte desta vida e continua em dificuldade no plano espiritual elucidam o tema, sobretudo nos casos típicos de suicídio. Nestes casos, não só quem o pratica ora fica profundamente deprimido, porque continua a viver em situação de elevada perturbação, ora continua a viver durante anos sem saber sequer que já partiu, até que surjam condições para ser esclarecido.

Nessa oportunidade, muitos destes casos pedem que se passe a palavra sobre estes factos, para que mais ninguém se atire a tal infortúnio. Regra geral, consumado o acto, de alguma maneira rapidamente percebem que deveriam ter sabido ser resilientes, pois a passagem na vida material configura uma "bolsa de estudo", cheia de testes e ensinamentos, previstos já antes de nascer.

Embora estes dados – que até podem ser vistos numa moldura de religiosidade natural no ser humano – sejam novidade para muita gente, na verdade parecem ser leis da natureza que não fazem vénia para funcionar, quer se acredite nelas ou não.

Isto aplica-se quer às vidas sucessivas quer à continuidade da vida após a morte do corpo físico, articuladas com uma relação de causa e efeito que vincula a consciência de cada um face ao seu próprio passado mais ou menos remoto.

Pensamos, assim, que é necessário optar por uma melhor solução, pois quer o Estado quer a família devem criar condições para que todos os doentes em situação terminal de dor possam ser acompanhados de modo eficiente numa situação de conforto e de alívio, sendo preferível optar pela ortotanásia, ou seja, pela suspensão ou abstenção de meios desproporcionados de tratamento, de molde a que os laços que prendem o Espírito ao corpo físico se soltem de modo natural.

Diversos estudos demonstram que o que custa verdadeiramente é suportar o "sofrimento sem sentido", independentemente de ser quantitativamente muito ou pouco.

Há no nosso site - https://amenortesite.wordpress.com - um texto mais extenso que desdobra de forma mais completa esta linha de pensamento.

Entretanto, ficamos ao dispor para os esclarecimentos que considerarem úteis, através do e-mail norte.ameportugal@gmail.com».

Não deixe de ler no site da AME Norte o texto que resulta de um profundo estudo sobre o tema da eutanásia realizado pelos elementos da referida associação.

# Décio Iandoli Jr.: "A mente existe sem o cérebro"

**Décio Iandoli Jr. já esteve em Portugal diversas vezes. Doutor em medicina e cirurgião especialista em gastrenterologia, é professor universitário e, nos tempos livres, desenvolve atividades no movimento espírita: presidente da Associação Médico-Espírita do Mato Grosso do Sul, colabora ainda como vice-presidente da AME Internacional, dá conferências e é autor de vários livros sobre medicina e espiritualidade.**

foto arquivo

Solicitado por uma pergunta, Décio Iandoli Jr. explica com o sotaque típico do país de origem que «a AME Internacional foi fundada em São Paulo em 1999, na época já com a participação de alguns países da América Latina, como a Argentina e a Colômbia». Hoje está representada em nove países como instituição e «já temos alguns núcleos de desenvolvimento, por exemplo, na Inglaterra e na França, que são grupos que ainda não estão organizados, mas já existe alguma atividade nessa direção».
A dada altura da conversa que tem com o entrevistador, inquirido sobre a dificuldade de aceitação da espiritualidade numa área em que os técnicos de saúde colidem com ela quase todos os dias, Décio Iandoli Jr. diz com sentido de humor que «todas as vezes que se muda um paradigma existe uma resistência muito grande. Ian Stevenson, que foi um psiquiatra americano que estudou a reencarnação, disse certa vez que a ciência evolui na medida dos funerais. Só assim alguns preconceitos são derrubados e o novo paradigma se instala de maneira definitiva».
Encontra-se na internet uma entrevista dada em Portugal, no Norte, em novembro do ano passado. Pode vê-la em versão de vídeo no canal do Youtube da AME Norte. Pelo interesse das respostas, extraímos algumas relativas a perguntas que bem poderiam ter sido colocadas pelos leitores...

**De onde veio essa vontade de ser médico?**
**Décio Iandoli Jr.** – Eu não pensava ser médico: pensava ser cirurgião. Sempre tive essa vontade. Depois, quando entrei na Faculdade de Medicina, foi essa área que me atraiu mais.
Quando terminei a cirurgia geral a especialidade que mais me abria possibilidades de fazer várias áreas era a cirurgia do aparelho digestivo. Acabei por seguir esse caminho.
Atualmente tenho operado pouco porque me transferi do estado de São Paulo para o estado de Mato Grosso do Sul, no Brasil, e nessa nova vida tenho menos oportunidades de operar. Comecei mais a minha atividade como endoscopista e agora apenas ocupo 10% do tempo em cirurgias.

## Existe uma outra linha de pesquisadores, que são os dualistas, que acreditam que existe algo além da matéria que é uma outra coisa que não é material.

**Como se interessa um médico por espiritualidade?**
**Décio Iandoli Jr.** – Quando começamos a atuar como médicos, se se é um médico atento, percebe-se rapidamente que a questão espiritual é fundamental.
Ela faz parte da constituição do ser humano. Somos seres espirituais. E quando se está diante de um paciente que sofre, principalmente os que padecem de doenças graves ou de doenças crónicas, essa questão da espiritualidade é uma das mais importantes para o paciente encontrar um significado para a dor dele e para o paciente encontrar forças para enfrentar aquela dificuldade.
A espiritualidade é um fator fundamental que foi negligenciado pela ciência durante muitos anos, mas que, desde há uns dez anos, tem sido demonstrado na literatura médica, nos trabalhos científicos, que é fundamental que se aborde a questão da espiritualidade dentro da medicina.
Por uma questão de necessidade, o médico moderno está a voltar-se para essa questão, e está a estudar de uma maneira mais objetiva no sentido de entender como pode usar essa questão da espiritualidade a favor do paciente.

**Defende que o cancro terá uma fisiopatologia espiritual. Pode explicar?**
**Décio Iandoli Jr.** – Em medicina chamamos fisiopatologia ao mecanismo causador da doença, isto é, a fisiopatologia é a parte da medicina que estuda a causa da doença.
Costumo dizer assim: nenhuma doença tem uma causa única. É sempre um conjunto de fatores, até porque o ser humano é um ser que é o alvo de vários fatores que agem ao mesmo tempo.
Então, há o fator espiritual, que consideramos muito importante. Há fatores ambientais, há fatores sociais, biológicos, e assim por diante. O cancro é uma doença que tem também esse aspeto, a fisiopatologia espiritual.
Uma das evidências que aponta nesse sentido de uma maneira mais clara é a presença dos oncogenes, por exemplo. O que é um oncogene? É um gene que está no nosso genoma e que é causador de um tipo de cancro. Já estão identificados vários oncogenes.
Na visão mais materialista, pensava-se o seguinte: bom, se tem o oncogene vai ter cancro. Isso não se comprovou. E o contrário também é verdade. Há quem não tenha o oncogene e vai ter aquele tipo de cancro. Então há um conjunto de elementos que, agindo juntos, acabam por provocar ou não a doença.
A questão espiritual é, na minha opinião, fundamental para que isso ocorra. Tanto a nossa herança de outras vidas – isso levando em consideração a questão da reencarnação como uma lei biológica, que também é uma ideia que defendo – como desta própria vida.
Quer dizer, a maneira como encaro a minha vida, o modo como encaro as dificuldades e os desafios que a vida me apresenta podem abrir a porta para eu ter um cancro ou então proteger-me desse cancro.
Se tiver uma postura mais saudável, se tiver uma visão mais otimista, se tiver uma vida mais voltada para a questão espiritual, então aí a incidência do cancro diminui – isto é algo que já foi identificado no trabalho científico.

**É a mente que comanda o organismo ou será ela um resultado do cérebro?**
**Décio Iandoli Jr.** – Existem essas duas teorias, que são as chamadas teorias monistas. São o quê? São as que dizem que só existe a matéria. Por isso, são reducionistas.
Só existe a matéria, não existe mais nada. Quem acredita nessa teoria pensa que a mente é uma secreção do cérebro, como a bílis é uma secreção do fígado. Então, a mente seria um epifenómeno do cérebro. O funcionamento deste órgão é que gera o que chamamos de mente. António Damásio, um neurologista português que trabalha nos EUA, é um representante dessa linha.
Existe uma outra linha de pesquisadores, que são os dualistas, que acreditam que existe algo além da matéria que é uma outra coisa que não é material. E essa outra coisa que não é material é que formaria a inteligência, ou a consciência, ou a mente, depende da maneira como se expressa.
Temos observado que há mais evidências a favor da teoria dualista do que da teoria monista, apesar de, sobretudo ainda na área das neurociências, a maior parte dos pesquisadores professarem ainda essa teoria monista.
O que não está certo, e temos até criticado, é que principalmente a imprensa especializada, que são aquelas revistas que falam de medicina ou de neurociências, de uma maneira popular, acessível à população, esses jornalistas costumam colocar a questão de uma maneira tal, como se a única teoria verdadeira fosse a teoria monista, como se não existisse possibilidade da dualista ser verdadeira.
Enquanto percebemos que, mesmo nos trabalhos científicos publicados e no acompanhamento que se tem feito da evolução dessa questão, a verdade é que a ciência tem ido muito mais pelo lado da teoria dualista.
Ou seja, existem muito mais evidências de que realmente são duas coisas separadas, a mente é a mente e o cérebro é o cérebro, e que a mente existe sem o cérebro. E vai continuar a existir quando o cérebro deixar de existir.
Então essas questões são as questões para nos próximos 50 anos serem discutidas nas neurociências, mas percebemos com clareza uma tendência forte para a teoria monista vir a desaparecer, ou seja, ser considerada inválida, e por sua vez a teoria dualista ser consagrada como uma verdade.

# Espiritismo e ambiente: afinidades

Ambiente, ecologia e sustentabilidade têm afinidades intrínsecas ao ser humano que são vistas sobretudo na sua dimensão material – agora pode juntar mais uma: a espiritual.

foto adep

O curso básico de espiritismo dinamizado pela Associação de Divulgadores de Espiritismo de Portugal conta com mais um caderno que analisa as afinidades entre a doutrina espírita e a ecologia.
Para muitos poderá parecer estranho. Mas a verdade é que o espiritismo é uma doutrina transversal a inúmeras áreas de conhecimento. Por que deveria ser diferente em relação à ecologia e ao ambiente?
Será de alegar a transitoriedade da vida humana para focar apenas os temas clássicos do movimento espírita, normalmente intemporais, e fazer por ignorar o contexto sistémico, interdependente, em que vivemos enquanto Espíritos encarnados no planeta Terra?
É de defender que o que importa é a vida espiritual e que o enquadramento da vida material é menos relevante como se os recursos naturais fossem inesgotáveis e não tivéssemos obrigações face ao seu uso sustentável que, quem sabe nós próprios em gerações vindouras, esperam que façamos no presente?
Na verdade, sem consciência ambiental significativa a Terra dificilmente deixará de ser um planeta de provas e expiações tão cedo, demorando a passar paulatinamente ao degrau seguinte, o de planeta de regeneração.
A vida humana – e todas as experiências vivenciais riquíssimas que a ela se ligam – depende dos recursos naturais que, se se pensava até há um par de séculos que seriam praticamente inesgotáveis, hoje, face à aldeia global em que se tornou o planeta, percebe-se não ser assim.
Um autor da bibliografia espírita, André Trigueiro, jornalista, professor e escritor, explica em relação ao espiritismo e à ecologia que «são muitas as afinidades existentes entre essas duas áreas do conhecimento que surgiram na mesma região do planeta há aproximadamente 150 anos, e que hoje despertam interesse e curiosidade crescentes. Espíritas e ecologistas utilizam a visão sistémica para defender a biodiversidade, o uso sustentável dos recursos naturais, o consumo consciente, a primazia dos projetos coletivos em detrimento do individualismo».
Vamos abordar sumariamente nestas páginas referências doutrinárias, dados ecológicos e algumas hipóteses de entendimento, no pressuposto de que o espiritismo é uma doutrina que suscita dos seus adeptos não tanto exercícios teóricos mas, muito mais, atitude.

**Espiritismo e ecologia**

Se não sabia vai ficar a saber – espiritismo e ecologia são dois sistemas de conhecimento que surgem ombro a ombro na história da humanidade.
A doutrina espírita – ou espiritismo – surgiu em 18 de abril de 1857 em Paris, França, com a publicação da primeira edição de «O Livro dos Espíritos», de Allan Kardec. Esta forma de ver a vida valoriza a forma como o Espírito se comporta na vida material e, de modo particular, desenvolve num entendimento específico a teoria das vidas sucessivas articulada com uma lei de causa e efeito que vigora sem descanso na natureza.

foto adep

Por sua vez, a palavra ecologia aparece uma dúzia de anos depois, em 1869, através do naturalista alemão chamado Ernest Haeckel, que «usou pela primeira vez este termo para designar o estudo das relações entre os seres vivos e o ambiente em que vivem».
Curiosamente, ecologia é uma palavra que «tem origem no grego "oikos", que significa casa, e "logos", estudo. Logo, por extensão, seria o estudo da casa, ou, de forma mais genérica, do lugar onde se vive».
Hoje entende-se que «ecologia é a ciência que estuda o meio ambiente e os seres vivos que vivem nele, ou seja, é o estudo científico da distribuição e abundância dos seres vivos e das interações que determinam a sua distribuição. As interações podem ser entre seres vivos e/ou com o meio ambiente».
Liga-se, por isso, à ideia de biodiversidade, uma palavra que quer dizer diversidade da vida, algo de que depende sobremaneira a sobrevivência do ser humano na dimensão material da sua vida na Terra. A biodiversidade é um complexo sistema interativo e interdependente, delicado, que já teve melhores dias, graças a uma série de atividades de origem humana que o degradam sem compensação.

**Consumo e consumismo**

Na explicação da lei de conservação, constante de «O Livro dos Espíritos», de Allan Kardec, uma das ideias fortes que os Espíritos esclarecidos deixam é a do uso em detrimento do abuso.
Os bens materiais são necessários para a vida do ser humano. Vemos, porém, que no modelo de sociedade urbana que impera os bens materiais são entendidos numa vertente de abundância com uma componente de grande desgaste de recursos, o que obriga à sua substituição por modelos mais modernos, como ocorre com, por exemplo, computadores ou automóveis: o tempo de vida dos produtos é intencionalmente curto para alimentar as vendas.
Gregária, a espécie humana quando acolhe um novo membro na família no formato de um bebé vai dar-lhe um enquadramento cultural específico e ele tende a ser formatado para uma função – é livre dentro de limitações. Ainda assim pode aprender, pensar e decidir por um elevado número de opções que lhe permitem estar e participar em regime de compensação de consciência.
Entende-se assim que o consumo é necessário, mas entrar na onda do consumismo não é bom nem para a saúde do planeta nem para a consciência.
Entende-se por consumo o uso necessário e equilibrado dos bens materiais imprescindíveis ao bom êxito da passagem pela Terra nas experiências que proporciona o corpo material. Por sua vez, o consumismo tem a ver com a sofreguidão da posse. Há mesmo necessidades de natureza espiritual que se agitam no inconsciente do ser às quais alguns respondem com maior consumo de bens materiais, sem discernir sobre as verdadeiras causas desse anseio. Resultado? Frustração.
A nível global, o consumo excessivo tem pelo menos duas vertentes – ora desequilibra a balança da sustentabilidade da produção-desgaste dos recursos naturais ora gera poluição.
É «poluente toda a substância ou agente físico que provoca, de forma direta ou indireta, qualquer efeito adverso no ambiente». O consumo galopante dos recursos naturais caminha para situações de escassez desses mesmos recursos. Resultado? Comportamentos em que a violência recrudescerá.
No espiritismo este fio de considerações ganha outra amplitude, pois junta-se-lhe, por exemplo, o conceito das vidas sucessivas. Quem parte da vida material acaba por voltar e o estado de degradação ou de conservação do bom estado do planeta para o qual contribuir sugere uma linha de reencontro nos circuitos da lei de causa e efeito.
Além disso, é de considerar que há também poluição de natureza espiritual. O conceito de psicosfera é atribuído ao Espírito André Luiz na psicografia do médium Francisco Cândido Xavier – livro «Nosso Lar» – e significa «um campo resultante de emanações de natureza eletromagnética a envolver todo o ser humano, encarnado ou desencarnado. Reflete não só a sua realidade evolutiva, o seu padrão psíquico, como a sua situação emocional e o estado físico do momento».
Também o Espírito Joanna de Ângelis, pela psicografia do médium Divaldo Pereira Franco, no livro "Após a tempestade", aborda o problema: «Ecólogos do mundo inteiro preocupam-se na atualidade com a poluição devastadora que resulta em detritos superlativos que são atirados aos oceanos, lagos e "terras inúteis" circunjacentes às grandes metrópoles, como tributo pago pelo conforto e pelas conquistas tecnológicas». E ainda: «(...) referimo-nos à poluição mental que interfere na ecologia psicosférica da vida inteligente, intoxicando de dentro para fora e desarticulando de fora para dentro. Estando a Terra vitimada pelo entrechoque de vibrações, ondas e mentes em desalinho, como decorrência do desamor, das ambições desenfreadas, dos ódios sistemáticos (...) a poluição mental campeia livre, favorecendo o desbordar daquela de natureza moral, fator primacial para o aparecimento das outras que são visíveis e assustadoras».

**Ecossistemas vitais**

Pois é. Pode ser até óbvio, mas a verdade é que nem se deu conta!
Enquanto lê estas palavras está a respirar. É automático. Se não o fosse não sobreviveria na dimensão material da vida, em que nos encontramos agora. O oxigénio de que beneficiamos e que inspiramos sem regateio tem de vir de algum lado. Já pensou nisso?
Na escola aprendemos que vem das plantas, mas nem sempre esclarecemos o assunto. A maior parte do oxigénio que alenta a vida material vem de pequeninos seres vegetais que existem nos oceanos na Terra – o chamado fitoplâncton. Vem também da vegetação terrestre, sim, mas não é só por isso que esta é importante. Esta cria solo, protege-o da erosão, funciona como uma esponja natural que pode armazenar e purificar a água.
Somos filhos da natureza. Desligar dela

foto adep

não traz bons resultados.
Veja o ciclo da água: a água que existe no planeta é a mesma desde sempre, ora no estado gasoso, líquido ou sólido. A água doce é realmente escassa: restringe-se a cerca de 2,7% de toda a água existente na Terra. Basicamente a água da chuva vem do mar no estado gasoso. Ao chegar a terra pode arrefecer. Se isso acontece vai chover. A água potável é um bem extremamente escasso na maior parte do planeta Terra. Se há bosques nativos bem conservados, estes funcionam como esponjas vivas de elevada capacidade que retêm e purificam a água potável e vão-na soltando paulatinamente pelas fontes mais abaixo, nas aldeias, à medida que a força da gravidade a faz descer rumo ao mar novamente. Há também o ciclo do carbono e dos nutrientes...

**Atitude: aprender pela dor ou pelo amor?**
David Brower, ecologista norte-americano, compara a idade da Terra ao período de uma semana: «Tomemos os seis dias da semana para representar o que de facto se passou em 5 biliões de anos. O nosso planeta nasceu numa segunda-feira, às 00h00. A Terra formou-se na segunda, terça e quarta-feira até ao meio-dia. A vida começa quarta-feira ao meio-dia e desenvolve-se em toda a sua beleza orgânica durante os 4 dias seguintes.
Somente às 16h00 de domingo é que os grandes répteis aparecem. Cinco horas mais tarde, às 21h00, quando as sequóias brotam da terra, os grandes répteis desaparecem. O homem surge só 3 minutos antes da meia-noite de domingo. A ¼ de segundo antes da meia-noite, Cristo nasce. A um quadragésimo de segundo antes da meia-noite, inicia-se a Revolução Industrial. Agora é meia-noite de domingo, e estamos rodeados de pessoas que acreditam que aquilo que fazem há um quadragésimo de segundo pode durar indefinidamente».

**Se não sabia vai ficar a saber – espiritismo e ecologia são dois sistemas de conhecimento que surgem ombro a ombro na história da humanidade.**

Dá que pensar, não é?
A Agência das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) afina o diapasão. Declara, realista: «Assegurar o acesso mundial à alimentação, face ao impacto das mudanças climáticas, deve ser um dos maiores desafios deste século. Atualmente 850 milhões de pessoas passam fome no mundo. Dessas, 820 milhões vivem em países em desenvolvimento, que também serão os mais afetados pela mudança no clima».
Em «O Livro dos Espíritos», de Allan Kardec, na questão 705, lê-se: «Por que nem sempre a terra produz bastante para fornecer ao homem o necessário?».
«É que, ingrato, o homem a despreza. Ela, no entanto, é excelente mãe. Muitas vezes, também, ele acusa a Natureza do que só é resultado da sua imperícia ou da sua imprevidência. A terra produziria sempre o necessário, se com o necessário soubesse o homem contentar-se. Se o que ela produz não lhe basta a todas as necessidades, é que ele emprega no supérfluo o que poderia ser aplicado no necessário. Olha o árabe no deserto. Acha sempre de que viver, porque não cria para si necessidades fictícias. Desde que haja desperdiçado a metade dos produtos em satisfazer fantasias, que motivos tem o homem para se espantar de nada encontrar no dia seguinte e para se queixar de estar desprovido de tudo, quando chegam os dias de penúria? Em verdade vos digo, imprevidente não é a Natureza, é o homem, que não sabe regrar o seu viver».

**O valor das contribuições pequenas**
Tais reflexões levam inevitavelmente a que realize uma autocrítica relativa às alterações que pode fazer nos seus hábitos diários.
Conhecido e respeitado nos estudos de filosofia, Kant era tão certeiro a sair de casa para o trabalho que quem desejasse podia acertar o relógio ao observá-lo. Ele acreditava que quer o nosso comportamento fosse maioritário ou não, deveria ser exemplar, a ponto de se poder converter em regra.
Faz sentido. Agir corretamente, ensina o espiritismo, não precisa do policiamento, aplauso ou observação de alguém para que seja realizado. No evangelho, Jesus de Nazaré deixa a ideia de que o que parece pouco pode ser muito, como se depreende da passagem do óbolo da viúva.
Há uma frase atribuída a Francisco Cândido Xavier que reflete bem esta ideia: «Nenhuma atividade no bem é insignificante. As mais altas árvores são oriundas de minúsculas sementes». O conhecido médium numa entrevista dada à imprensa terá também dito: «Acontece que estamos agredindo não a natureza, mas a nós próprios, e responderemos pelos nossos desmandos. É importante pensar que se criou a ecologia para prevenir estes abusos. Aqueles que acreditarem na ecologia, acima dos seus próprios interesses, auxiliar-nos-ão nessa defesa do nosso mundo natural, da nossa vida simples na Terra, que poderia ser uma vida de muito mais saúde e de muito mais tranquilidade se respeitássemos coletivamente todos os dons da natureza. Mas, se continuarmos a agredi-la demasiadamente, o preço será pago por nós próprios, porque voltaremos em novas gerações, plantando árvores, acalentando sementes, modificando o curso dos rios, despoluindo as águas (...) e criando filtros que nos libertem da poluição».
Agir bem, por mais pequena que seja a circunstância, é somatório na consciência que se tranquiliza e regenera, sobretudo quando marcada por um passado que sugere retificação.
Num outro livro de Allan Kardec, «A Génese», no capítulo XIV, está bem expressa uma ideia de interatividade universal: «12 - Assim, tudo no Universo se liga, tudo se encadeia; tudo se acha submetido à grande e harmoniosa lei de unidade, desde a mais compacta materialidade até à mais pura espiritualidade».
Que tal? Já pensou como é bom mudar para melhor?

Bibliografia: «O Livro dos Espíritos», Allan Kardec | «Espiritismo e Ecologia», André Trigueiro | «Ecologia na Obra de Chico Xavier», André Trigueiro, https://youtu.be/EfMDu3GsUgY | «Depois da tempestade», Joanna de Ângelis/Divaldo Pereira Franco | https://pt.wikipedia.org/wiki/Ecologia | https://www.fao.org.br/sustentabilidade.asp | «Nature», vol. 486, 7 june 2012, Approching a state shift in Earth's biosphere.

# Diversidade: um outro como nós

**A diversidade é um quesito indispensável à vida. Na genética desempenha um papel fundamental para a sobrevivência e adaptabilidade de uma espécie enquanto na Natureza é imprescindível para a sustentabilidade dos ecossistemas.**

foto ulisses.com.pt

Nos grupos humanos a sua importância não é menor. Vários estudos aplicados ao âmbito empresarial mostraram que grupos compostos por indivíduos mais heterogéneos - idade, sexo, raça, cultura - tomam melhores decisões e promovem mais a inovação do que grupos de maior homogeneidade. Indivíduos semelhantes partilham as mesmas perspectivas e crenças, tenderão a concordar mais facilmente uns com os outros e a resvalar para a mesmice. A diversidade é um desafio, potencia a criatividade e a inovação, é um factor que promove o progresso e o desenvolvimento. Evoluímos na relação com a diversidade.

Mas conviver com a diferença não é fácil, ela é causa de insegurança, ansiedade, tensão e desconfiança. Em algumas situações até mesmo irritação pois, será que existe alguém que goste de ser contrariado? A verdade é que nos sentimos mais confortáveis junto dos que se parecem e pensam como nós. Porquê isso? Muitos dos comportamentos que exibimos são fruto de impulsos biológicos que escapam à interferência consciente. Julgamentos, preferências, a própria noção de normalidade ou bizarria são muitas vezes resultado de processos intuitivos automáticos que nos permitem ultrapassar pela faixa de emergência a lenta e esforçada racionalidade. O efeito da mera exposição, identificado pelo professor Robert B. Zajonc em 1968, é um dos efeitos mais replicados em psicologia e é abusado pela publicidade e pelas máquinas de propaganda. Este cientista americano desenvolveu várias experiências em que expôs jovens voluntários a uma seleção de fotos de pessoas. Algumas eram repetidas frequentemente numa série de apresentações, outras eram mostradas menos vezes e outras raramente. Questionados posteriormente sobre qual as faces acharam mais agradáveis, os voluntários apontaram de forma segura aquelas que tinham sido mostradas mais vezes. O professor Zajonc repetiu esta experiência com caracteres chineses, palavras sem sentido e até com formas abstratas que surgiam em modo subliminar e os resultados confirmaram a sua hipótese: Temos tendência para apreciar mais aquilo que vemos mais vezes; somos mais atraídos por aquilo que nos é mais familiar.

De uma perspectiva evolutiva, foi algo benéfico. Num ambiente agreste e incontrolável o mais familiar seria mais seguro mas, ainda hoje, o homem prefere viver entre os que são mais parecidos com ele. Isto significará que estamos biologicamente programados para não gostar do que é estranho ou diferente? Se não quisermos repetir erros antigos, significa sobretudo que precisamos compreender o que somos, não nos deixando conduzir permanentemente em piloto automático. Os grupos foram e são indispensáveis como elementos de proteção, cooperação mas também de construção do que somos. São agentes de desenvolvimento, de união de vontades, ideias e esforços na obtenção de objetivos comuns. Mas se o grupo, desde o mais pequeno como a família até ao de maior dimensão, não abraçar a diversidade nem souber lidar com a divergência, se não estimular a emancipação e a autonomia, estará a promover a clonagem de ideias, o pensamento único e a obediência. A mesmice acabará moldando os indivíduos segundo uma determinada norma que é a norma do grupo, limitando o exercício das suas singularidades. No tradicional conto para crianças, é como tentar moldar um belo cisne a comportar-se como um patinho feio. Na experiência humana, é como se nos adaptássemos a caminhar toda a vida com uns sapatos três números abaixo do tamanho dos nossos pés. E habituados ao exercício dessa normalização, quando nos deparamos com alguém que exibe uns confortáveis sapatões 44 ficamos naturalmente incomodados. Quando nos confrontamos com alguém que não pertence ao clã, que tem um comportamento diferenciado, se parece de uma outra maneira ou pensa de forma diferente, o animal gregário que há em nós, embora repita bem alto a norma social "é preciso respeitar as diferenças", fica assustado, sente-se ameaçado e ansioso.

Este problema pode ser instigado pelo grupo mas o indivíduo não fica isento de responsabilidades. Quando descansamos no pensamento do grupo abdicando da nossa integridade, da capacidade de pensarmos sem estarmos constrangidos a uma formatação, largamos mão da nossa singularidade - aquilo que nos faz únicos e especiais. É uma escolha que fazemos.

**Eis uma reflexão que é urgente ser feita para compreendermos os perigos que a homogeneização de comportamentos e a incapacidade para questionar e refletir são capazes de produzir.**

Em situações extremas, escolhas parecidas tiveram consequências terríveis. Ainda hoje, ninguém consegue esconder a perturbação ao procurar entender como pessoas "normais" foram capazes de comportamentos tão perversos e insensíveis quando inseridas no contexto de um grupo. Julgados em Nuremberga, generais nazis desculparam-se dos seus atos afirmando que apenas cumpriram ordens. Um alto oficial nazi de nome Eichmann – responsável pela logística que permitiu a existência dos campos de concentração - julgado em Jerusalém, revelou que nunca colocou a hipótese de questionar as ordens recebidas porque desejava ser bem sucedido e subir de posto. O que motivou Eichmann a cumprir um trabalho que possibilitou o extermínio de milhões de seres humanos foi o mesmo objetivo que ainda hoje faz mover milhões de pessoas em todo o mundo. Eis uma reflexão que é urgente ser feita para compreendermos os perigos que a homogeneização de comportamentos e a incapacidade para questionar e refletir são capazes de produzir.

O desafio mais precioso que a vida nos coloca não é o do sucesso ou da excelência mas o do bem-estar íntimo, a iluminação interior. São objetivos que não poderão ser alcançados sem integridade, se não formos verdadeiros com a essência que em nós clama: Sê genuíno. A prática da singularidade aumenta o estímulo para a integração da diversidade. Para que no futuro, aquele que não se comporta, nem pensa, nem se parece connosco, deixe de ser um estranho e passe a ser um outro como nós.

**Por Carlos Miguel**

# Licenciaturas em Espiritismo?

**A educação é a "pedra-chave" no aperfeiçoamento do espírito. Pela educação, o espírito toma conhecimento do que é a vida, de onde vimos e para onde vamos, questões essenciais que todos os seres, em determinado momento da sua existência, colocam em busca de esclarecimento.**

foto aseb

Allan Kardec, enquanto pesquisador e codificador da doutrina espírita, foi um educador na verdadeira acepção do termo. Por isso, ele mais que ninguém defendia que as sociedades espíritas (atuais centros espíritas, entenda-se) fossem locais de encontro e debate de ideias espíritas. As portas devem estar abertas a todos aqueles que desejam aprender mais. E aqueles que já adquiriram alguns conhecimentos devem, por isso, partilhá-los com os restantes, sempre numa perspectiva de autoaprendizagem e não de "quem já sabe tudo".

Parece-nos que esta atitude faz toda a diferença quando comparamos o ideal espírita com outros ideais cristãos. O espiritismo não pretende impor nada a ninguém, isto é certo! Mas também não se deixa contagiar com ideias novas, muitas vezes absurdas de quem, sem o devido estudo, "mistura tudo no mesmo saco".

Assim, concordamos que os centros espíritas devem educar com base nos ensinos de Jesus e dos Espíritos, que ditaram a Kardec as respostas que precisávamos, para alcançar mais rapidamente a perfeição moral. O que não significa que não se discutam opiniões de outros espíritos e de outros homens que também eles desejam o bem.

Por tudo isto, os centros espíritas, e bem, têm estudos do espiritismo a que deram o nome de cursos. Estes cursos, propostos pelas federações espíritas, estão sujeitos a rigorosa avaliação e têm como objetivo o estudo aprofundado da codificação espírita. Se assim não fosse, e tendo em conta os diferentes "pontos de vista" de cada diretor de um centro espírita, ao fim de uns anos teríamos várias visões diferentes de espiritismo, correndo-se o risco de no futuro se instalar a confusão de conhecimentos e a completa deturpação de conceitos.

## Não deve ser objetivo do centro espírita administrar licenciaturas, mestrados ou doutoramentos em espiritismo.

O ideal espírita visa a união e não a divisão! Porque existe cada vez mais a necessidade de desenvolver conceitos, de esclarecer com rigor e de exemplificar sempre que necessário, estes cursos são cada vez mais extensos. Sabemos que há cursos de espiritismo, em centros espíritas com a duração de 3, 4, 5 ou mais anos de duração.

Temos também conhecimento que em determinados centros espíritas, um "aluno" desses cursos, só pode tornar-se colaborador nas atividades do centro, depois de terminar os ditos 3 anos de curso básico. Este curso, muito bem estruturado, onde não faltam as unidades curriculares e os momentos de avaliação, mais se assemelha a um curso universitário.

E como dissemos, compreendem-se bem os seus objetivos, porém há questões pertinentes que não podemos ignorar: como se sentirá a frequentar o primeiro ano do curso o "aluno" que há dez anos lê, estuda e investiga a doutrina espírita, que já leu a codificação e outros mais livros de interesse, sabendo que sem frequentar aquele curso, não pode contribuir com o seu conhecimento? Vai manter-se a estudar o que já sabe ou desiste? Como se sentirá o "aluno" que buscou o centro espírita para perceber o que se passa com a sua mediunidade latente e deseducada, e lhe dizem que antes de falar sobre mediunidade o esperam 3 ou mais anos a falar sobre Deus, os Espíritos, a reencarnação, etc.? Ele fica ou desiste? E aqueles "alunos" que precisam de perceber o essencial, que anseiam por respostas simples e diretas às suas dúvidas existenciais, e convidados para frequentar um curso de vários anos, como se sentirão? Ficam ou desistem?

Já ouvimos dizer em vários centros espíritas: fica quem realmente deseja aprender.

Ora bem, nisto estamos em desacordo. Porque o centro espírita não deve ter como objetivo formar cidadãos, nem administrar cursos com curriculum tão dogmáticos que não permitem o respeito pela individualidade de cada alma, não pode permitir-se a deixar um só "aluno" que seja afastar-se sem estar devidamente esclarecido.

Não deve ser objetivo do centro espírita administrar licenciaturas, mestrados ou doutoramentos em espiritismo. Por uma razão que todos entendem: não é o conhecimento intelectual que permite a evolução moral do homem, mas sim o seu esforço em combater o egoísmo, sendo paciente, humilde, fraterno e amoroso. Até porque existem tantos estudiosos do espiritismo, com décadas de estudo afincado e que se mostram presunçosos, egoístas e desonestos nas coisas mais simples da vida diária.

Estes "alunos" sui generis necessitam de atenção especial. E o centro espírita deveria estar atento a isto. Os cursos prolongados deveriam destinar-se exclusivamente para aqueles que desejam aprofundar conhecimentos e participar na sua divulgação. Para aqueles "novatos", curiosos e ansiosos por saber o fundamental, sugeríamos um ciclo de debate com um curriculum a prosseguir, mas sem ser totalmente fechado (para dar hipótese de investigar em grupo assuntos de interesse), e de curta duração (nunca mais de 6 meses). Abordar todos os princípios do espiritismo, em poucos meses, de forma a cada um per si, decidir-se a estudar como deseja: no seu lar ou no centro fazendo os cursos. Nestes ciclos de estudo, podem os seus orientadores averiguar sobre o conhecimento de cada um dos educandos e de quais as suas intenções.

Mas, como é óbvio, estes ciclos não seriam precisos, se as palestras semanais nos centros espíritas fossem de debate e não de mera exposição de temas. Porém, compreendendo-se a dificuldade dos palestrantes de mediar debates, deixamos a sugestão em aberto para a análise de todos.

**Texto: Regina Figueiredo**

# Transformação e convivência

**«Robin - Acreditas no Céu?**
**Grace - Não de maneira nenhuma.**
**Robin - Não acreditas no Céu não acreditas no Inferno.**
**Grace - Não consigo ver o Céu.»**
**(Sarah Kane, «Purificados»)**

foto ulisses.com.pt

Já reparou que não há pardais em locais abandonados? A relação desta pequena ave com os humanos é tão estreita que, quando estes abandonam um lugar, os pardais fazem o mesmo.

Estes membros da família Passeridae acompanham-nos há séculos. Porém, os alarmes já foram lançados: em 30 anos, a população de pardais comuns caiu 63%. Em grandes cidades, como Londres, os pardais já desapareceram quase por completo.

Este declínio nesta espécie que tanto se liga a nós tem causas conhecidas: a contaminação, a falta de espaços verdes e a invasão de espécies exóticas. No meio rural, ainda que o desaparecimento dos pardais seja menor, também está a acontecer devido à intensificação da agricultura, ao uso abusivo de pesticidas e ao despovoamento generalizado. Sendo uma ave sedentária, o seu declínio está sempre ligado ao ambiente que o rodeia. Ora, o pardal comum não existia antes do aparecimento das cidades e, afinal, a mesma actividade que os criou está agora a destruí-los: edifícios novos e modernos onde não se consegue fazer ninhos, cidades que já não se fundem com espaços naturais... Até os cientistas se perguntam: o que estamos a fazer de tão errado para que uma ave que evoluiu, se adaptou e conviveu connosco esteja a extinguir-se? Conclui-se, pois, facilmente que o que não é bom para os pardais, também não é bom para nós e vice-versa. O Homem precisa de viver em comunhão com a Natureza, ainda que seja uma espécie extremamente social. Nós dependemos uns dos outros e não sobrevivemos se não interagirmos com os outros; as sociedades vingam pela cooperação. A maioria das nossas acções e pensamentos são à volta de outros ou em resposta a outros.

Acontece que o ser humano é, simultaneamente, prestável e egoísta por natureza. Por isso, alguns cientistas pensam que a moralidade evoluiu para apoiar as nossas interacções com os outros e para controlar as nossas tendências egoístas. Porém, de acordo com Decety e Cowell, neurocientistas especialistas no estudo do cérebro de crianças, é enganador pensar que a moral é apenas um produto da evolução.

Num artigo publicado em Março de 2016, os autores referem que a moral é um caso especial porque está na nossa própria natureza, mas também é influenciada pela sociedade em que vivemos. Esta última parte é consensual quer para as ciências naturais quer para as ciências sociais. Por exemplo, uma tourada é vista como uma forma de crueldade atroz na América do Norte e em muitos países europeus, mas é vista como um espectáculo tradicional em países como a Espanha ou Colômbia. O principal argumento dos que defendem que a moral está imbuída na nossa natureza é que os nossos cérebros estão feitos para acolher a característica da moralidade.

Este argumento apoia-se em três tipos de evidências: 1) os 'tijolos' básicos da moralidade foram identificados em animais não-humanos; 2) mesmo bebés muito pequenos parecem manifestar algumas avaliações morais muito básicas; 3) as partes do cérebro activadas quando se faz um julgamento estão a começar a ser identificadas. Sabe-se também que a nossa capacidade de julgar é influenciada por neuromoduladores como a oxitocina e a serotonina que estão presentes desde os primeiros exemplares da espécie humana. A oxitocina, por exemplo, desempenha um papel importante na relação mãe-filho desde o início da nossa espécie.

Uma outra descoberta interessante é que não existe um local único no cérebro que seja somente dedicado ao julgamento moral. Ao invés, essa capacidade está espalhada em vários circuitos relacionados com as emoções, planeamento e resolução de problemas. Em suma, usando contributos da biologia da evolução, da psicologia do desenvolvimento e das neurociências, a ciência está a concluir que a moral humana não pode ser apenas o produto da cultura, de heranças familiares ou do ambiente, mas acompanha a evolução do homem enquanto espécie. Ora, a tese espírita diz-nos que as leis de Deus estão inscritas na nossa consciência e que o princípio inteligente estagiando no reino mineral adquiriu a atracção; no reino vegetal, a sensação; no reino animal, o instinto; no reino hominal, o livre-arbítrio, o pensamento contínuo e a razão. Hoje, somos o resultado de toda essa herança.

Também André Luiz, em "Evolução em Dois Mundos", informa: "a lei do progresso exige que o princípio inteligente se vá despojando dos liames da matéria. Para que tenhamos um olhar crítico, devemos libertar-nos da obscuridade da matéria, consubstanciada no egoísmo, no orgulho e no interesse próprio". E André Luiz diz ainda que tanto a regeneração quanto a evolução não se dão sem preço: com a conquista da razão, o Homem tornou-se responsável pelos próprios actos, devendo prosseguir com o seu próprio esforço" (Kardec, "O Livro dos Espíritos", q. 685). "Com a sua educação moral que consiste na arte de formar caracteres, que incute hábitos" (Kardec, "O Evangelho Segundo o Espiritismo"). Também no ESE, é-nos lembrado que Jesus foi o iniciador da mais pura, da mais sublime moral que há-de renovar o mundo, aproximar os homens e torná-los irmãos; que há de fazer brotar de todos os corações a caridade e o amor do próximo e estabelecer entre os humanos uma solidariedade comum; de uma moral, enfim, que há de transformar a Terra (...). São chegados os tempos em que se hão de desenvolver as ideias, para que se realizem os progressos que estão nos desígnios de Deus". De facto, a Ciência já nos mostra que nós somos geneticamente projectados para colaborar, pois, individualmente, somos muito frágeis e a cada um a sua missão, a cada um o seu trabalho.

No trabalho de cada um e na interacção com o ambiente, o sustento e cuidado do corpo - instrumento sensível aos vários elementos da criação - merecem cuidados, mas muitos mais cuidados temos de dispensar à mente. Temos de proteger o corpo tal como temos de proteger a mente que é ainda mais sensível. Se quero uma harmonia da minha mente, tenho que tratá-la com harmonia; se quero paz, tenho que tratá-la dessa maneira. Se não quero que a mente fique marcada, tenho que tratá-la com cuidado, com compreensão. Todo e qualquer sentimento, pensamento e reacção que eu veja na minha mente foram produzidos, alimentados por mim mesmo/a. Eu mesmo/a abri a porta da mente e deixei entrar, e agora há um efeito. Um medo, uma reação que se insinuou; nada foi colocado na minha mente por outra pessoa a não ser por mim. Tudo foi cultivado e armazenado por mim. Sentimentos positivos ou negativos não nascem fortes, mas são fortalecidos ao serem reforçados por mim no dia a dia. É necessário fortalecer a minha segurança, a minha autoconfiança, a minha auto-estima, a minha aceitação e compreensão e proteger a minha mente do desgaste, de situações que me fazem reagir violentamente, do cansaço mental. É necessário escutar e reflectir sobre o autoconhecimento, vivê-lo a todo momento, descobrir o Eu real e completo enquanto filho/a de Deus, dominando a realidade da mente e dos seus processos.

Já o psiquiatra dizia: "A psicologia do indivíduo corresponde à psicologia das nações. As nações fazem exactamente o que cada um faz individualmente; e do modo como o indivíduo age, a nação também agirá. Somente com a transformação da atitude do indivíduo é que começará a transformar-se a psicologia da nação. Até hoje, os grandes problemas da humanidade nunca foram resolvidos por decretos colectivos, mas somente pela renovação da atitude do indivíduo." (Carl Jung, "Psicologia do Inconsciente", 1916).

Se compreendermos isto, percebemos que todas as nossas acções individuais e colectivas têm efeitos sobre nós, sobre os outros seres e sobre o planeta. E o Evangelho exorta que todos nós temos por missão melhorar o mundo material que nos foi emprestado e "o espírita tem de pensar que a sua vida inteira deve ser um acto de amor e devotamento".

Não importa, pois, qual seja a medida da transformação ou o quão longe esta possa estar do nosso desejo, ou a força que ela tenha para provocar as reações da nossa mente. Que em nosso coração Deus permaneça claro, na forma de um brilho de compreensão, de um olhar além do olhar de que todas as formas são o meu corpo. E tudo o que leva e tudo o que traz com a sua dança são oportunidades de crescimento e de amadurecimento. Que haja felicidade no mundo e na natureza. Que haja felicidade para todos os que estão vivos. Que haja felicidade nos corpos. Que haja felicidade nas mentes. Honremos a felicidade em tudo. E honremos, com a nossa vida, a vida dos pardais que nos acompanham.

**Por Filipa Ribeiro**

# Cientistas e mediunidade

**A partir de 1857, Allan Kardec, em Paris, "matou a morte" ao apresentar "O Livro dos Espíritos" a 18 de abril desse ano. Seguiram-se entre outros "O Livro dos Médiuns" onde se encontra a parte experimental do Espiritismo. Hoje, há cientistas que caminham rumo à confirmação das teses espíritas.**

"As experiências espirituais são muito diversificadas e incluem processos cognitivos, emocionais, de percepção e de comportamento. Dependendo do tipo de experiência, nós vemos diferentes maneiras no modo como o cérebro responde", explica Andrew Newberg, diretor do Centro de Medicina Integrativa, sediado na Universidade Thomas Jefferson, da Filadélfia, EUA.

Ele tem liderado um grupo de pesquisadores que estuda o efeito sobre o cérebro humano das chamadas "questões espirituais". Numa das suas pesquisas, que buscava analisar o efeito da meditação e da oração no cérebro, ele injetou nos pacientes um corante radioativo inofensivo para o corpo, mas que pode ser detetado por aparelhos de tomografia. Enquanto as pessoas estão envolvidas com a oração, o corante migra para as partes do cérebro onde o fluxo sanguíneo é mais forte. Ou seja, pode ser percebido na parte mais ativa do cérebro.

Numa parceria ainda recente com cientistas da Universidade de São Paulo (USP) e da Universidade Thomas Jefferson, decidiram investigar como ocorrem os fluxos de sangue em diferentes regiões do cérebro durante os transes de médiuns no momento em que eles estariam "recebendo Espíritos". A diferença maior é que na oração a consciência não é alterada, enquanto no transe mediúnico, há inegável perda de controlo.

Um artigo divulgado há alguns anos na revista "Public Library of Sciences" mostra como os cérebros dos médiuns brasileiros analisados mostraram transtornos de funcionamento enquanto escreviam mensagens ditadas pelos Espíritos, chamadas de psicografia.

Foram investigados dez médiuns que tinham entre 15 e 47 anos de psicografia, realizando-a até 18 vezes por mês.

Segundo o estudo, todos gozavam de boa saúde mental, não usavam psicotrópicos e alcançavam um estado de transe durante a tarefa. Para identificar como ocorria a ação, os pesquisadores usaram tomografia computadorizada por emissão de fotões únicos.

Os cientistas concluíram que os médiuns mais experientes demonstravam níveis mais baixos de atividade no hipocampo esquerdo, no giro temporal superior e no giro pré-central direito no lóbulo frontal, durante o transe.

foto ulisses.com.pt

**O Espiritismo demonstrou a imortalidade do Espírito, a reencarnação e a comunicabilidade dos Espíritos.**

Essas áreas do lóbulo frontal estão ligadas ao raciocínio, ao planeamento, à geração de linguagem, aos movimentos e à solução de problemas. Portanto, a conclusão é que durante a psicografia, de fato ocorre uma ausência de percepção de si mesmo. Ou seja, o médium perde a consciência.

"O estudo sugere que áreas que normalmente funcionam quando estamos escrevendo ou realizando outras tarefas cognitivas, de certa forma, desligam quando a pessoa entra em estado de transe. Isso é consistente com a experiência (dos médiuns) segundo a qual eles não estão no comando da prática e do que estão escrevendo. Quando a atividade do lobo frontal diminui, a pessoa não sente que está realizando uma tarefa, e sim que essa tarefa está sendo feita para ela", explica o doutor Andrew.

A princípio, isso descarta a possibilidade que os médiuns em questão estivessem, de algum modo, fingindo estar fora de si e tornaria impossível ser fruto de esforço humano.

Comparando este estudo com o similar, feito sobre os efeitos da oração, torna-se claro como esse tipo de pesquisa "contribui para o nosso entendimento da relação entre o cérebro e as experiências e práticas espirituais", afirmou o pesquisador.

"Também nos leva a pensar se os médiuns de facto estão conectados a um reino espiritual... Sabe-se que as experiências espirituais afetam a atividade cerebral. Mas a resposta cerebral à mediunidade recebe pouca atenção científica e, a partir de agora, devem ser feitos novos estudos", explicou Newberg, que teve a colaboração do psicólogo clínico Júlio Peres.

Com informações VEJA e Deseret News. (cf, http://noticias.gospelprime.com.br/pesquisa-mostra-a-relacao-entre-o-cerebro-e-as-experiencias-espirituais/ em 30 de dezembro de 2012).

O Espiritismo demonstrou a imortalidade do Espírito, a reencarnação e a comunicabilidade dos Espíritos. Allan Kardec, sábio francês, sempre defendeu que o espiritismo marcha ao lado da ciência oficial, mas não se detém onde esta pára, indo mais além, desvendando as leis que regem o intercâmbio entre o mundo espiritual e o mundo terreno.

Kardec defendia ainda que, no dia em qua ciência oficial demonstrasse que um único ponto do espiritismo estivesse errado, então os espíritas abandoná-lo-iam para seguir a ciência oficial.

Até aos dias de hoje, a ciência oficial tem vindo, sucessivamente, a confirmar as assertivas espíritas.

**Por José Lucas**

# O Livro dos Médiuns

O seu berço foi a cidade de Paris e nasceu pelas mãos do venerando Allan Kardec, sempre amparado pelo Espírito da Verdade e seus discípulos, dos quais não podemos deixar de registar dois espíritos: São Luís e Erasto.

Este livro constitui, cronologicamente, a segunda obra básica da Codificação Espírita; foi antecedida por uma pequena brochura intitulada «Instruções Práticas sobre as Manifestações Espíritas», publicada em 1858, o ano crucial para o arranque da epopeia do grande benfeitor da Humanidade, pois, nesse ano inicia-se logo em Janeiro, a publicação do primeiro número da «Revista Espírita» — instrumento fundamental para Allan Kardec estabelecer, fundamentar e divulgar a nova doutrina. Depois, no primeiro dia 1 de Abril desse ano, o Codificador funda o primeiro centro espírita do Planeta — a Sociedade Parisiense de Estudos Espíritas, que também ficaria conhecida por Sociedade Espírita de Paris —, seria o núcleo central de intercâmbio com o Mundo dos Espíritos, centro de processamento de informações provindas da França, da Europa e do Mundo, determinantes para a elaboração de «O Livro dos Médiuns», primeiro, e depois das três obras restantes que completariam o pentateuco kardequiano: «O Evangelho segundo o Espiritismo» (1864), «O Céu e o Inferno» (1865) e «A Génese» (1868).

Com «O Livro dos Espíritos» chega à Terra o Espiritismo, ou Doutrina Espírita, que não é nem mais nem menos que a sabedoria dos Espíritos para reorientar o pensamento humano, libertá-lo das grilhetas da matéria e contribuir definitivamente para a verticalização do Espírito rumo ao seu destino: a perfeição, a finalidade última da nossa criação. Mas havia necessidade de explicar o mecanismo, a lei, de que se serviram os Espíritos para trazerem esse acervo de sabedoria, à humanidade perplexa e confundida. Essa explicação é feita por Allan Kardec e os seus amigos invisíveis com as informações que constituem «O Livro dos Médiuns».

Não obstante terem decorrido mais de 150 anos, ainda existe muita ignorância a respeito da mediunidade, ainda em muitos sectores é rotulada por fenómeno sobrenatural, mágico e maravilhoso. Mas, o que mais impressiona e lamentamos, é vermos muitos espíritas desconhecerem o conteúdo dessa obra, cuja leitura e estudo atento, seriam suficientes para libertarem muitas pessoas, grupos e instituições da terrível ignorância que no passado gerou muito sofrimento e no presente gera fantasias, desequilíbrios e obsessões, que dão uma imagem deformada do Espiritismo.

Allan Kardec, logo no início da Introdução é muito claro ao dizer-nos: «Diariamente a experiência confirma a nossa opinião de que as dificuldades e desilusões encontradas na prática espírita decorrem da ignorância dos princípios doutrinários.» E acrescenta a respeito das reuniões feitas sem conhecimento: «A ignorância e a leviandade de certos médiuns» (e dirigentes) «têm causado maiores prejuízos do que se pensa, na opinião de muita gente.»

O Codificador como emérito pedagogo, para facilitar o estudo e a consulta, dividiu o livro em 32 capítulos que por sua vez incluem 350 artigos numerados. Apenas os três últimos capítulos, pelo seu conteúdo específico não é abrangido pelas divisões em artigos, ou itens, como os queiram designar.

No último artigo, o n.º 350, que encerra o capítulo XXIX, Reuniões e Sociedades, podemos compreender claramente qual a finalidade precípua do Espiritismo: a transformação da Humanidade. Diz-nos o seguinte: «Se o Espiritismo deve, como foi anunciado, realizar a transformação da humanidade, só o poderá fazê-lo pelo melhoramento das massas, o qual só se dará gradualmente, pouco a pouco, pelo melhoramento dos indivíduos.»

Entre muitas lições que o livro encerra, gostaríamos de registar aquela que nos diz quais as duas grandes dificuldades da prática mediúnica e como as ultrapassarmos. São elas a identidade dos Espíritos e a obsessão.

Gostaríamos também de dizer que a tese fundamental da obra é a existência do perispírito, o corpo energético dos espíritos, que está na base da mediunidade, portanto, de todo e qualquer fenómeno espírita e anímico. É um fenómeno natural, pois que faz parte integrante da Natureza, como o demonstrou à saciedade Allan Kardec.

Dentre as mais diversas traduções de qualidade existentes, sugeríamos a do professor Herculano Pires que está enriquecida com mais de duas centenas de notas explicativas e que tem um texto de apresentação que constitui uma autentica jóia doutrinária e histórica. Não poderíamos também deixar de registar a última tradução que conhecemos, de excelente qualidade, do confrade Evando Noleto Bezerra, estudioso profundo da obra de Allan Kardec e dirigente activo da centenária Federação Espírita Brasileira.

**Por Carlos Alberto Ferreira**

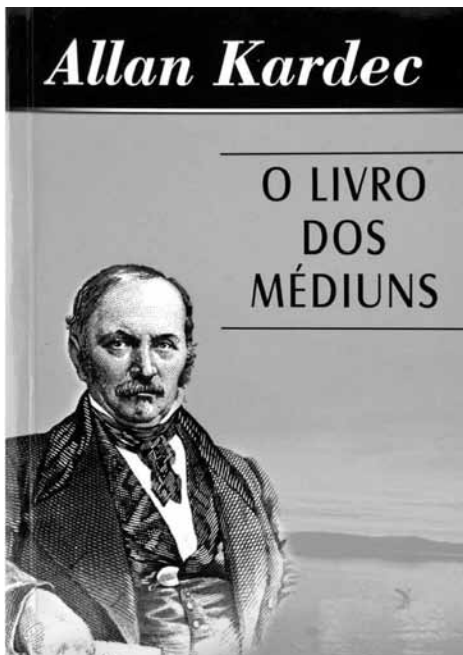
# O Principezinho

Quando a França foi invadida pelos Alemães em 1940, o piloto e escritor Antoine de Saint--Exupéry exilou-se em Nova Iorque. Enquanto recuperava dos ferimentos de guerra escreveu e ilustrou a enigmática história que apaixonou gerações em todo o mundo, tornando-se uma das obras mais admiradas de todos os tempos: O Principezinho, a história de um aviador que se despenha no deserto e encontra um jovem príncipe vindo de um minúsculo asteróide e que, após uma odisseia por vários mundos povoados por criaturas esquisitas, ainda procura a melhor forma de lidar com a sua rosa. O livro foi publicado nos EUA em Abril de 1943, cerca de um ano antes do avião pilotado por Saint--Exupéry ter desaparecido sobre o Mar Mediterrâneo durante um voo de reconhecimento. O seu corpo nunca foi recuperado e ele já não viu a publicação do livro no seu país natal. O Principezinho é o livro de língua francesa mais lido em todo mundo com mais de 200 milhões de cópias vendidas, tendo sido traduzido para 260 línguas e dialectos, incluindo Braile. O jornal “Le Monde” colocou-o em 4º lugar na lista dos melhores livros do século XX, apenas ultrapassado por obras de Camus, Proust e Kafka.

Apesar de ter a encantadora aparência de um ambiente mágico da literatura infantil, “O Principezinho” é também uma história para adultos que nos fala da solidão, da perda da inocência e da nossa busca por afetos. É uma fábula sobre a importância da simplicidade e da responsabilidade por aquilo que cativamos. O filme do realizador Mark Osborne, que estreou em Dezembro nos cinemas portugueses, não é uma repetição do livro de Saint--Exupéry apesar da história se encontrar presente ao longo do filme e ser narrada em paralelo. No centro da história deste filme de animação está uma menina que é preparada desde cedo pela mãe para se encaixar no mundo rígido dos adultos, repleto de horários e formalismos, onde tudo parece uniformizado. Só que as coisas começam a mudar para a menina quando conhece o excêntrico vizinho, o aviador, um homem pouco adaptado à vida moderna e que lhe dá a conhecer a mágica história do principezinho, incentivando-a à imaginação e criatividade. É interessante o vincado contraste visual entre as paisagens cinzentas e uniformes do ambiente citadino e a casa do vizinho, carregada de cor e pormenores pitorescos. Contagiada tanto pela singularidade e bondade do aviador como pelo mundo mágico do principezinho, a menina vai redescobrindo o prazer da infância, a alegria da espontaneidade e a importância da imaginação, compreendendo a necessidade de valorizar as pequenas coisas e aprendendo que na vida não existem genéricos que possam substituir a amizade e o amor.

Habituados a desejar as grandes realizações e interiorizando que o reconhecimento e o louvor são os objetivos a alcançar, à medida que crescemos vamos perdendo o contacto com aquilo que é mais importante, com aquilo que é essencial, atropelando os dias como um comboio atrasado e ignorando os detalhes que são a base de uma vida feliz. Vivemos sem compreender o significado da vida e amamos através de um amor ainda cheio de interesses, medos, ansiedades e frustrações. Viver e amar, coisas tão simples que ainda não sabemos fazer bem, enquanto estamos demasiado preocupados em parecer sicrano ou representar o dr. fulano ou eng. beltrano. O homem moderno, tendo à sua disposição uma indústria de entretenimento gigantesca, é ainda um homem tão triste, propenso ao stress, à depressão e às doenças psíquicas. Algo está mal e o filme “O Principezinho” relembra-nos da contradição dessas pequenas coisas que julgamos insignificantes mas que são fundamentais para aprendermos a viver melhor. Porque somos responsáveis por aquilo que cativamos, só se vê bem com o coração e o essencial é invisível para os olhos.

Título Original: “The Little Prince”
Realizado por Mark Osborne
França, 2015 – 108 min.

**Por Carlos Miguel**

# IMPRESSÃO DIGITAL

## Entrevista a frequentadores

foto direitos reservados

### Maria Fernanda Costuras está aposentada. Reside em Caldas da Rainha.

**Como conheceu o Espiritismo?**
**Maria Fernanda** - Há cerca de 20 anos, com outras pessoas amigas comecei a frequentar o centro espírita de Leiria.

**Frequenta algum centro espírita?**
**Maria Fernanda** - Quando tive conhecimento da existência de um centro espírita em Caldas da Rainha comecei a frequentá-lo, fazendo o estudo básico de espiritismo e, mais tarde, o estudo da mediunidade. Tornei-me então trabalhadora do Centro de Cultura Espírita, de Caldas da Rainha.

**Qual a sua opinião acerca do «Jornal de Espiritismo»?**
**Maria Fernanda** - Penso que o «Jornal de Espiritismo» é muito importante para a divulgação da doutrina.

**Do que já conhece do espiritismo, isso mudou alguma coisa na sua vida?**
**Maria Fernanda** - O espiritismo veio mudar bastante a minha maneira de estar na vida. Tendo uma base espiritual da religião católica que não satisfazia as minhas questões espirituais, no espiritismo encontrei as respostas a essas dúvidas. Com o auxílio desta doutrina maravilhosa vou tentando fazer a minha caminhada com fé raciocinada, trabalhando na minha reforma íntima.

## Entrevista a dirigentes

foto direitos reservados

### Engenheiro eletrotécnico, Duarte Palma conta 49 anos. É também um dos dirigentes da Associação Espírita de São Brás de Alportel.

**Como conheceu o espiritismo?**
**Duarte Palma** - Há cerca de 25 anos entrei numa livraria no Cascais Shopping. Ao olhar para a estante vi um livro cujo título me despertou a atenção. Chamava-se "O Livro dos Espíritos". Peguei nele, comecei a folheá-lo e a ler algumas questões.
No dia seguinte estava novamente na livraria para comprar "O Livro dos Médiuns". Passado pouco tempo fiz-me sócio da Federação Espírita Portuguesa, onde passei a adquirir obras espíritas. Contudo, só mais tarde, já em 2005, é que comecei a frequentar o Centro Espírita Luz Eterna, em Olhão.

**O Espiritismo modificou a sua vida?**
**Duarte Palma** - Que o Espiritismo modificou a minha vida não tenho qualquer dúvida! A que nível é mais difícil de responder, pois a verdadeira mudança opera-se de dentro para fora e, quando plenamente conseguida, é subtil e de difícil identificação, especialmente pelo próprio. Ainda assim, aqueles que me conheceram e privaram comigo antes do Espiritismo dizem que não pareço a mesma pessoa. Eles é que sabem…

**Que livro anda a ler neste momento?**
**Duarte Palma** - Presentemente estou a ler um livro, sempre atual, que se chama "O Livro dos Médiuns".

# Sabia que?

**AMÉLIA REIS**

**01** No cemitério do Pére Lachaise, o mesmo onde se encontra o túmulo de Allan Kardec, estão dois outros túmulos de importantes vultos do Espiritismo, os de Gabriel Delanne e Pierre Gaëtan Leymarie?

**02** Zoantropia é o fenómeno em que os Espíritos desencarnados se manifestam sob formas de animais, muitas vezes fruto de indução hipnótica, e porque, inferiorizados pelas suas culpas, tomam aquela forma?

**03** Porque em Agosto/Setembro/1967 e anos seguintes, em Portugal e Espanha as reuniões públicas eram proibidas, Divaldo Pereira Franco realizava palestras em lugares escondidos, por vezes caves de edifícios, motivando e estimulando os espíritas a reorganizarem-se, mantendo a chama do ideal?

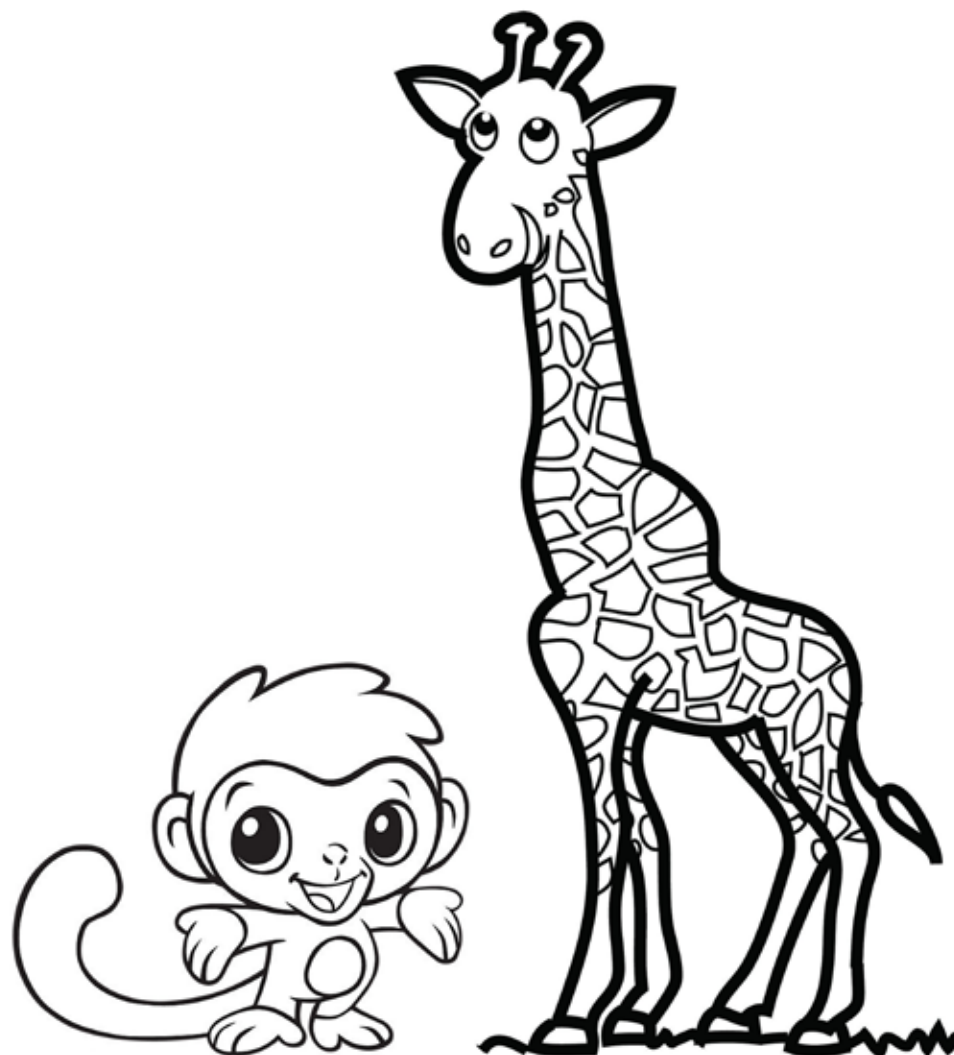
**04** O cientista espírita Ernesto Bozzano pesquisou dezenas de casos de materialização de animais, demonstrando que a alma desses seres sobrevive ao corpo e que, momentaneamente, desfruta de uma certa erraticidade?

**05** Aqueles que desencarnam em condições de excessivo apego ao que deixaram na Terra, quase sempre se mantêm ligados à casa, à vida familiar e dormindo nos mesmos aposentos que ocupavam antes da morte?

**06** A família Baudin, Émile-Charles, Clementine e as filhas Caroline e Julie, as jovens médiuns que haviam de colaborar com Kardec na construção de "O Livro dos Espíritos", costumavam fazer sessões de intercâmbio com o Mundo Espiritual, quando ainda residiam na Ilha de Reunião, uma colónia francesa, tendo, mais tarde, ido residir em Paris?

# Infância

## A minha razão por MANUELA SIMÕES

Na floresta, uma macaquinha tinha um filho com o qual vivia e que nunca largava.
Um dia, ela pensou que tinha chegado a altura de tornar o seu filho útil e resolveu dar-lhe uma tarefa.
- Pega nesta cesta de frutos e vai levá-la à tua tia Mica – disse-lhe a mãe carinhosamente.
-Eu posso perder-me. Nunca fui a casa dela – disse o macaquinho preocupado.
- Nada disso. Não te vais perder. Vais em direção ao rio e depois só tens de o atravessar. A tia vive do outro lado.
O jovem macaco pôs a cesta à cabeça e seguiu caminho até ao rio. Quando chegou à margem do rio, olhou para a água que corria. Será que o rio era profundo? Não sabia nadar e só podia atravessá-lo se tivesse pé. Olhou em volta e viu uma girafa que comia tranquilamente folhas de uma árvore e perguntou-lhe se o rio era profundo.
- Não – respondeu ela. – A água nem sequer chega aos joelhos.
O macaco agradeceu e resolveu atravessar o rio. Apareceu de imediato um lagarto que lhe gritou:
- Não te arrisques a atravessar o rio, amigo!
- Porquê? A girafa disse-me que não era profundo.
- Fia-te nisso! – respondeu o lagarto. – Ainda há pouco a minha mulher tentou fazê-lo e nunca mais a vi. As águas levaram-na.
O pequenito macaco ficou confuso. Deveria acreditar na girafa ou no lagarto? Voltou para casa sem ir a casa da tia.
- Como está a tia Mica? – perguntou a mãe quando o viu chegar.
- Não a cheguei a ver, mãe. A girafa disse-me que o rio não era profundo e o lagarto disse-me o contrário. Não sei qual dos dois tem razão.
A mãe macaca largou o que estava a fazer e acariciando-lhe a cabeça explicou-lhe:
- A girafa é grande. Para ela o rio não é muito profundo. Mas o lagarto é pequeno e rasteiro e que pode até afogar-se numa bacia de água. Por isso, o rio parece-lhe muito profundo. Cada um julga a profundidade conforme o tamanho.
O macaquito, pensou no que a mãe lhe disse e pôs novamente pés ao caminho com a cesta à cabeça. Quando chegou ao rio, encontrou-se com o lagarto que o voltou a avisar:
- Não atravesses o rio. Podes morrer!
- Está bem amigo lagarto. Mesmo assim, vou experimentar com todo o cuidado.
Realmente o rio não era tão pouco profundo como dizia a girafa, nem tão profundo como alegava o lagarto. O macaco, com todo o cuidado, foi verificando que tinha pé e atravessou-o, segurando nas mãos a cesta de frutas que levava à cabeça para a tia Mica.

## DIVULGUE OS ACONTECIMENTOS DA SUA ASSOCIAÇÃO

Envie as suas notícias para adep@adeportugal.org e, para além de ser enviada por e-mail, será inserida na Agenda do movimento espírita português, no respectivo dia e mês, facilitando assim a consulta de eventos espíritas nacionais. Aceda a essa agenda em www.adeportugal.org.

# ÚLTIMA

## Jornadas Espíritas de Lisboa

«Vimos informar de que se irão realizar, como habitualmente todos os anos, no último domingo do mês de maio, pelas 10h00, as XXVI Jornadas Espíritas de Lisboa, este ano subordinadas ao tema "As Leis Morais" segundo o Espiritismo», escreve Elisa Viegas. Continua: «Iremos contar com os oradores - Filomena Queirós (CEPC) e Rui Marta (Casa do Caminho)».
A entrada é livre e gratuita. O CEPC-Centro Espírita Perdão e Caridade fica em Lisboa, na Rua Presidente Arriaga, 124 às Janelas Verdes, telefone 213975219 - www.ceperdaoecaridade.pt.

## Porto: Doenças mentais e espiritualidade

A Associação Médico Espírita do Norte (AME Norte) informa que está a organizar um seminário com Wander Lemos, especialista em Psiquiatria, que exerce a sua atividade nos Hospitais André Luiz, em Belo Horizonte, no Brasil.
Para além da sua atividade profissional, Wander Lemos é um estudioso da doutrina espírita. O certame decorre no auditório do Porto Hotel Antas, na Rua Padre Manuel da Nóbrega, 111, no dia 5 de maio, quinta-feira, pelas 21h00. Dissertará sobre o tema "Doenças Mentais e Espiritualidade" durante hora e meia, ficando 30 minutos para perguntas e respostas. A entrada é gratuita, mas para efeitos organizativos, por favor inscreva-se enviando um e-mail para norte.ameportugal@gmail.com.

## Encontro Espírita no Alentejo

No próximo dia 22 de maio, domingo, o auditório do hotel D. Fernando, em Évora, vai acolher o Encontro Espírita no Alentejo deste ano.
Subordinado ao tema «Ser espírita», o evento inicia pelas 10h00 com a abertura e boas-vindas, após o que Gláucia Lima, psiquiatra, desenvolve um tema intitulado «Cuidar da alma», seguindo-se Reinaldo Barros, professor, que disserta sobre como divulgar a doutrina espírita através das artes.
Ana Duarte, professora, falará sobre «Educar as crianças e jovens», havendo ainda intervenções de Paulo Mourinha, psicólogo, e de José Lucas, militar, que dão sequência à exposição do tema geral até às 17h00, quando fecha o evento.
Organizado pela Associação Espirita de Évora, que fica no Bairro do Granito, Estrada da Igrejinha, 9 (cave), tem o email cefe.evora@gmail.com e o telefone 969 008 484, acrescentamos que pode inscrever-se e saber tudo a respeito pelo site http://www.associacaoespiritaevora.com.

## Jornadas Portuguesas de Medicina e Espiritualidade

«As várias dimensões do homem» é o tema geral das XI Jornadas Portuguesas de Medicina e Espiritualidade, que se realizam anualmente em Lisboa, no auditório da Faculdade de Medicina Dentária de Lisboa. Este ano decorrem no fim de semana de 4 e 5 de junho.
Como oradores lemos no programa divulgado na internet os médicos, psicólogos e outros técnicos de saúde, ora portugueses ora brasileiros, Ricardo Di Bernardi, Paulo César Fructuoso, Mário Simões, Sérgio Filipe Oliveira, Gláucia Lima, Júlio Goetzer, Natércia Faria, Giovana Rosa, Sofia Machado, António Pais de Lacerda e, entre outros, Cristina Pereira.
Os temas são, por exemplo, «Espiritualidade e paranormalidade», «A glândula pineal e a neurofisiologia do pensamento», «Anorexia e bulimia», «Valor terapêutico das experiências de quase-morte (EQM)», «Aspetos científicos e espiritualistas do cancro», «A educação do espírito», mas pode consultar isto e tudo o resto na internet.
«Como sempre, iremos ter a nossa livraria com mais de 1600 títulos espíritas e espiritualistas e com preços muito aliciantes», informam.
As inscrições são obrigatórias, ao preço de 25 euros por pessoa e abriram dia 21 de março. Para mais informações, deve contactar: email eventos@verdadeluz.com.

# CARTOON